Operação e manutenção da consola P80

Operação e manutenção da consola P80

Informações de edição

OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CONSOLA P80

P/N 303135-252 rev E

Este documento aplica-se ao Preva versão 4.0 e à versão de software 4.0 da consola P80.

Nota de marca registada

Precor, AMT, EFX e Preva são marcas registadas da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas registadas ou marcas comerciais dos seus respetivos proprietários.

Fabricado ao abrigo da licença da Dolby Laboratories. Dolby e o símbolo de duplo D são marcas registadas da Dolby Laboratories.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses do software e para o software do Preva Business Suite, os materiais impressos junto enviados, todas as cópias desse software e todos os dados reunidos através do Preva Business Suite, são da exclusiva propriedade da Precor ou dos seus fornecedores, conforme o caso.

A Precor é mundialmente reconhecida pelo seu design premiado e inovador de equipamento de exercício físico. A Precor procura ativamente obter patentes norte-americanas e mundiais pela construção mecânica e pelos aspetos visuais do seu design de produto. Qualquer parte que contemple a utilização de designs de produtos Precor fica, pelo presente, avisada que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos proprietários uma matéria muito grave. A Precor irá processar energicamente toda a apropriação não autorizada dos seus direitos proprietários.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Instruções importantes de segurança

Importante: *guarde estas instruções para referência futura.*

Leia todas as instruções da documentação incluída com o equipamento de exercício, incluindo todos os manuais de montagem, manuais de utilização e manuais de proprietário, antes da instalação deste dispositivo.

Observação: este produto destina-se a fins comerciais.

O equipamento de display (doravante designado como *consola*) é enviado juntamente com o novo equipamento de exercício físico Precor (doravante designado como *unidade de base*). Não é permitida a venda individual.

AVISO **Para evitar ferimentos, a consola deve ser correctamente fixada à unidade de base, cumprindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser APENAS conectada à alimentação CA através do cabo de alimentação incluído. Deve ser ligada apenas quando instalada de acordo com as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser apenas utilizada com o equipamento de exercício físico Precor e não como um dispositivo autónomo.**

Medidas de segurança

Siga sempre as precauções de segurança básica ao utilizar este equipamento para reduzir o perigo de ferimento, fogo ou danos. Consulte outras secções neste manual para mais informações sobre as características de segurança. Certifique-se de que lê estas secções e cumpra todos os avisos de segurança. Estas precauções incluem o seguinte:

- Leia todas as instruções deste manual antes de instalar e utilizar o equipamento e siga as etiquetas do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores consultam um médico para um exame físico completo antes de iniciarem qualquer programa de exercício físico, em especial caso tenham tensão arterial elevada, colesterol elevado ou doença cardíaca, historial familiar de quaisquer condições precedentes, mais de 45 anos, obesos, sem exercício regular no último ano ou tomam qualquer medicação.
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação deste equipamento se aproximem ou utilizem este equipamento. Não deixe crianças sem supervisão perto do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores utilizam roupa de exercício correta para os seus exercícios e evite a utilização de roupa solta ou pendente. Os utilizadores não devem utilizar sapatos com saltos ou solas de pele e devem verificar as solas dos sapatos de modo a remover a sujidade e as pedras incrustadas. Devem também atar o cabelo comprido.
- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Desligue o equipamento da sua fonte de alimentação quando não estiver a ser utilizado, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.

  Observação: o adaptador de energia opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamento de alimentação autónoma.

- Utilize o adaptador de energia incluído com o equipamento. Ligue o adaptador de energia numa tomada com ligação à terra apropriada de acordo com as indicações no equipamento.
- Deve-se ter cuidado a montar e desmontar o equipamento.
- Para passadeiras: não utilize os recursos de escrita ou de navegação na Web enquanto caminha a velocidades que excedem um **ritmo de passada lento e relaxado.** Permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Para AMT e EFX: permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de paragem de emergência antes da utilização.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador de energia opcional e ligue-o longe de superfícies aquecidas.
- Posicione os cabos de alimentação de forma que não sejam pisados, beliscados ou danificados por itens colocados em cima ou contra os mesmos, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento tem ventilação adequada. Não coloque nada em cima nem cubra o equipamento. Não utilize numa superfície almofadada que possa bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento numa superfície sólida e nivelada.

- **ESPAÇAMENTO** — As recomendações de espaçamento mínimo seguintes têm como base uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e os regulamentos EN (Europeus) em vigor desde o dia 1 de outubro de 2012 para acesso, passagem e desmontagem de emergência:
  - **Passadeiras —** um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em cada lado das passadeiras e 2 m (78 polegadas) atrás da máquina.
  - **Equipamento de cardio, à excepção de passadeiras** — um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em pelo menos um dos lados e 0,5 m (19,7 polegadas) atrás ou à frente da máquina.

  Deve ter-se em consideração os requisitos da Lei dos Americanos Portadores de Deficiência (ADA), Código 28 CFR (*consulte a Secção 305*). Para utilizadores situados nos Estados Unidos. As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir as normas industriais atuais. A área real para acesso, passagem e desmontagem de emergência é da responsabilidade das instalações. As instalações devem ter em consideração os requisitos de espaço total para treinar em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e quaisquer regulamentos locais, estatais e federais. As normas e os regulamentos podem ser alterados a qualquer momento.

  Importante: *estas recomendações de espaçamento devem ser utilizadas quando se estiver a posicionar o equipamento longe das fontes de calor como, por exemplo, radiadores, bocas de ar quente e fornos. Evite picos de temperatura.*
- Mantenha o equipamento longe da água ou humidade. Evite deixar cair alguma coisa em cima do equipamento ou derramar qualquer líquido para dentro do mesmo para evitar choque elétrico ou danificar a parte eletrónica.
- Ao utilizar a passadeira, fixe sempre o clip de segurança à sua roupa antes de iniciar o seu exercício físico. A não utilização de clip de segurança pode levantar um maior risco de ferimento em caso de queda.
- Tenha em atenção que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do utilizador, podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca foram concebidos apenas como um recurso para a determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere o equipamento elétrico em localizações húmidas ou molhadas.

- Nunca opere este equipamento caso verifique que o cabo ou o interruptor está danificado, não está a trabalhar corretamente ou caso tenha sido deixado cair, tenha ficado danificado ou tenha sido exposto a água. Nestes casos, contacte de imediato o Apoio ao Cliente.
- Faça a manutenção de modo a manter o equipamento em boas condições de operação, tal como descrito na secção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para a deteção de componentes incorretos, gastos ou soltos e, de seguida, corrija, substitua ou aperte-os antes de qualquer utilização.
- Caso planeie movimentar o equipamento, obtenha ajuda e utilize as técnicas corretas de elevação.
- Restrições de peso do equipamento: não utilize a passadeira caso pese mais de 180 kg (400 libras). Se pesar mais de 160 kg (350 libras), não corra na passadeira. Para todo o restante equipamento de fitness, o limite de peso é de 160 kg (350 libras).
- Utilize o equipamento apenas para o fim a que se destina tal como descrito neste manual. Não utilize peças acessórias não recomendadas pela Precor. Essas peças acessórias podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento em locais onde os produtos aerossóis (vaporizador) são utilizados ou quando é administrado oxigénio.
- Não utilize no exterior.
- Não experimente reparar o equipamento sem ajuda do técnico, à excepção do cumprimento das instruções de manutenção no manual proprietário.
- Nunca deixe cair nem introduza objetos numa abertura. Mantenha as mãos longe das peças em movimento.
- Não coloque nada nas barreiras de protecção fixas, barras de apoio, consola de controlo ou tampas. Coloque os líquidos, as revistas e os livros nos recipientes corretos.
- Nunca se incline nem puxe a consola.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa ou pode sofrer ferimentos derivados de choque elétrico. Leia o manual de montagem e manutenção antes da operação. Dentro do equipamento não há peças que possam ser reparadas pelo utilizador. Contacte o Apoio ao Cliente se o equipamento precisar de reparação. Apenas para utilização com a alimentação CA monofásica.

Materiais perigosos e eliminação correcta

As baterias de equipamento de alimentação autónoma contêm materiais considerados nocivos para o ambiente. A lei federal requer uma eliminação correta destas baterias.

Caso pretenda eliminar o seu equipamento, contacte o Apoio ao Cliente de produtos comerciais da Precor para mais informações quanto à remoção da bateria. Consulte *Como obter apoio*.

Reciclagem e eliminação de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou eliminado de acordo com os regulamentos locais ou nacionais aplicáveis.

As etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/CE relativa ao equipamento elétrico e eletrónico (REEE), determinam o enquadramento da devolução e reciclagem do equipamento utilizado tal como aplicável na União Europeia. A etiqueta REEE indica que o produto não pode ser deitado fora, mas devolvido no final de vida de acordo com esta Diretiva.

De acordo com a Diretiva Europeia REEE, o equipamento elétrico e eletrónico (EEE) deve ser recolhido separadamente e reutilizado, reciclado e recuperado no final de vida. Os utilizadores de EEE com etiqueta REEE, de acordo com o Anexo IV da Diretiva REEE, não podem eliminar os EEE no final de vida como resíduos urbanos indiferenciados, devendo utilizar a estrutura de recolha disponível aos clientes para a devolução, reciclagem e recuperação do REEE. É necessária a participação do cliente de modo a minimizar quaisquer efeitos potenciais do EEE no ambiente ou na saúde humana devido à presença potencial de substâncias nocivas no EEE. Para a recolha e o tratamento adequados, consulte este link *Como obter apoio*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Este equipamento, quando equipado com uma consola de controlo tal como descrito neste documento, pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar a temperaturas entre –20 °C e 85 °C (–4 °F e 185 °F).

Radio Frequency Interference (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following twoconditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes diretivas da CE:

- Diretiva relativa aos equipamentos de rádio e equipamentos terminais de telecomunicações e ao reconhecimento mútuo da sua conformidade 1999/5/CE
- Diretiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Diretiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos elétricos e eletrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as diretivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos reguladores para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações regulamentares nesta secção aplicam-se ao equipamento de exercício físico e à sua consola de controlo.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

O equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos eletrodomésticos e análogos — Segurança)
- EN 957 (Equipamento de treino fixo, equipamento conforme a classe S/B)

Aviso regulador de PVS e P80

Este equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos áudio, vídeo e aparelhos eletrónicos análogos — Regras de segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de exercício Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes directivas da CE:

- Diretiva relativa à CEM 2004/108/CE
- Diretiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Diretiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos elétricos e eletrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as diretivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: passadeiras de 120 V e 240 V

Observação: trata-se apenas de uma recomendação. Devem ser seguidas as diretrizes do NEC (Código eléctrico nacional norte-americano) ou os códigos elétricos locais.

Deve ter recebido um cabo que satisfaz os requisitos do código elétrico local juntamente com o equipamento. As passadeiras Precor devem ser conectadas a um circuito de derivação individual de 20 amperes que pode ser apenas partilhado com um PVS. Caso necessite de ajuda adicional com as suas ligações de alimentação contacte o seu fornecedor autorizado Precor.

Importante: *um circuito de derivação individual oferece um condutor de calor e um condutor neutro para uma tomada. Os condutores não podem estar em circuito, ligados em série («daisy-chained») ou ligados a quaisquer outros condutores. O circuito deve estar ligado à terra de acordo com as diretrizes NEC ou os códigos elétricos locais.*

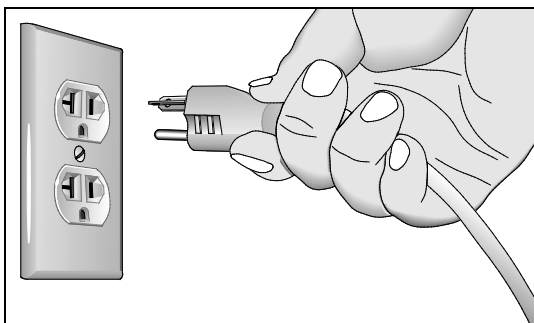



Figura 1: Tomada de 20 amperes, 120 volts norte-americana

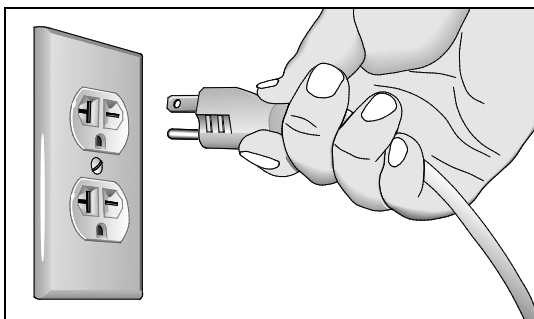



Figura 2: Tomada de 20 amperes, 240 volts norte-americana

Recomendações elétricas: todo o equipamento à excepção das passadeiras

Observação: trata-se apenas de uma recomendação. Devem ser seguidas as diretrizes do NEC (Código elétrico nacional norte-americano) ou os códigos elétricos locais.

É necessária uma ligação de alimentação separada para equipamento com a consola P80 ou ecrã Personal Viewing System (PVS). Podem-se ligar 10 ecrãs para um circuito de derivação de 20 amperes. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos ligados, então o número de ecrãs deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos normais divisores de potência das fichas IEC-320 C13 e C14 têm uma capacidade máxima recomendada de cinco ecrãs.

Figura 3: Fichas IEC-320 C13 e C14

Como obter apoio

Não tente reparar o equipamento à exceção das tarefas de manutenção. Caso detete a falta de algum item, contacte o seu revendedor. Para mais informações quanto aos contactos do apoio ao cliente ou uma lista dos centros de apoio autorizados Precor, visite o website da Precor em **www.precor.com**.

Índice

Capítulo 1

Introdução

A consola P80 oferece aos administradores e utilizadores a capacidade de configurar predefinições para corresponder às suas necessidades específicas. Para isso, a consola suporta definições para classes diferentes de utilizadores, dependendo dos seus direitos administrativos.

- Um **utilizador convidado** pratica exercício numa parte do equipamento sem iniciar sessão ou criar uma conta Preva.
- Um **utilizador registado** criou uma conta Preva e utiliza uma palavra-passe de início de sessão ou um token Preva para utilizar essa conta.
- Um **técnico de serviço registado** utiliza uma palavra-passe de início de sessão com permissões extras para administrar as definições da consola.
- Um **administrador** está sempre registado, utiliza uma palavra-passe de início de sessão e possui total acesso às definições da consola.

As alterações às definições de Informações pessoais e Preferências são guardadas na conta Preva de um utilizador registado. Um utilizador não registado pode alterar as definições de preferência, no entanto, por não possuir uma conta pessoal, estas alterações não são guardadas e aplicam-se apenas ao treino atual.

Identificar as peças da consola

A figura seguinte fornece informações acerca das teclas da consola. O número e as acções das teclas da consola podem ser ligeiramente diferentes dependendo do tipo de equipamento.

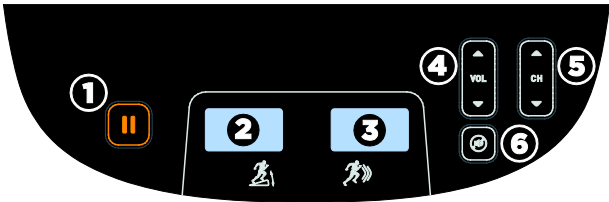



Figura 4: Teclas da consola P80

Tabela 1. Descrições das teclas da consola P80

Número	Nome da tecla	Função
1	Pausa	Interrompe o funcionamento do equipamento
2	Indicador de inclinação/CrossRamp®	Aparece na passadeira, elíptica e AMT com Open Stride™
3	Indicador de intensidade	Também chamado indicador de velocidade ou resistência, dependendo do tipo de equipamento
4	Aumentar/diminuir volume	Aumenta ou diminui o volume
5	Canal para cima/para baixo	Muda o canal de TV
6	Em silêncio	Liga ou desliga o volume
7	Entrada de áudio	Ligue os auscultadores para ouvir áudio
8	Carregador de dispositivos móveis	Porta de carregamento USB para carregar dispositivos durante utilização do equipamento

Como utilizar o clip de segurança da passadeira

A passadeira vem equipada com três funções diferentes de paragem, as quais se comportam da seguinte forma:

Caso o utilizador ...	*O tapete da passadeira ...*	*E a consola ...*
Puxe o cordão de arranque ligado ao clip de segurança e faça disparar o interruptor de reinício	Abranda até parar	Mostra a mensagem EMPURRE A ALAVANCA DE REINICIALIZAÇÃO. Em alguns modelos de consola, uma seta aponta na direção do interruptor de reinício.
Prima o botão vermelho STOP	Abranda até parar	Mostra que o exercício está em pausa.
Desça do tapete de corrida por uma duração predefinida	Abranda até parar	Mostra que o exercício está em pausa.

O interruptor de reinício e o botão vermelho **STOP** situam-se mesmo por baixo da consola, conforme mostrado na figura a seguir. Quando o interruptor dispara, o botão salta. A passadeira não funciona até o botão regressar à sua posição normal.

Figura 5: Interruptor de reinício

Informe os utilizadores sobre a importância da utilização de um clip de segurança durante o exercício físico na passadeira e demonstre como o devem fixar à roupa perto da cintura.

Em caso de disparo do interruptor de reinício durante o exercício, execute os seguintes passos:

1. Volte a fixar o clip de segurança, caso seja necessário.
2. Pressione o interruptor de reinício até clicar, repondo-o à sua posição normal.

   Nota: se o interruptor de reinício disparar, todas as informações sobre o treino atual são eliminadas.
3. Inicie os treinos desde o início, reduzindo o tempo necessário para compensar a quantidade de exercício já concluída.

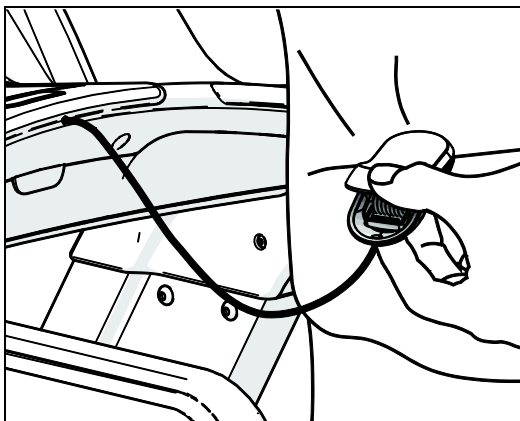



Figura 6: Anexar o clip de segurança

Dica: o pequeno separador flexível debaixo do interruptor de reinício foi concebido para guardar o clip de segurança. Quando a passadeira não estiver a ser utilizada, fixe o clip de segurança no separador, conforme mostrado na figura a seguir.

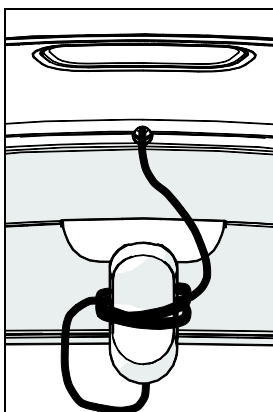



Figura 7: Armazenamento do clip de segurança

Função Auto Stop™ (paragem automática) da passadeira

Importante: *a predefinição deste recurso é ON (ATIVADO). Um administrador pode desativar este recurso em Configurações do sistema; no entanto, a Precor recomenda que o mantenha ON (ATIVADO).*

O recurso Auto Stop™ (paragem automática) foi desenvolvido para interromper o funcionamento da passadeira gradualmente quando esta não se encontra a ser utilizada. Isto poderá ocorrer se um utilizador descer da passadeira antes do final de um treino e deixar a passadeira em funcionamento.

60 segundos após o início ou 30 segundos após a continuação de um treino na passadeira, o equipamento iniciará a monitorização de Auto Stop. Se for detetado um utilizador, não será apresentada qualquer mensagem e o treino selecionado irá continuar.

Se não for detetado qualquer utilizador após 30 segundos adicionais, a consola irá apresentar a mensagem **NENHUM USUÁRIO DETETADO, PARANDO EM 10 SEGUNDOS** como notificação da paragem pendente. Durante a apresentação desta mensagem terá início uma contagem decrescente de 10 segundos. Se um utilizador não cancelar a contagem decrescente, o tapete iniciará uma paragem gradual após o final da contagem decrescente.

Nota: os utilizadores com mais de 22,7 kg (50 lb) são detetados dentro dos limites de velocidade e posição do recurso. Os utilizadores com menos de 22,7 kg (50 lb) podem não ser detetados consoante a velocidade e a localização. Tenha sempre em mente as instruções da consola e siga-as para um funcionamento adequado.

Capítulo 2

Configurar as Definições do sistema

Utilize o modo Sistema para configurar as definições de forma a beneficiar os utilizadores e as suas instalações. O menu Sistema apenas pode ser visualizado por administradores e técnicos de manutenção registados. As alterações realizadas nestas definições são guardadas no equipamento de fitness.

Importante: *é necessário um código especial para ter acesso a estas definições. Não partilhe este código com ninguém, exceto com pessoas autorizadas a alterar as definições do sistema.*

O menu do Sistema contém as seguintes definições:

- Acerca de
- Uso do equipamento
- Definições do sistema

Para visualizar o menu do Sistema:

1. No ecrã de boas-vindas, prima e mantenha premida a tecla **Pausa**.

Figura 8: Tecla de pausa

2. Enquanto mantém premida a tecla **Pausa**, prima cada uma das seguintes teclas **uma vez** na ordem apresentada. Tendo em conta o diagrama abaixo, prima:

   1 2 3 4

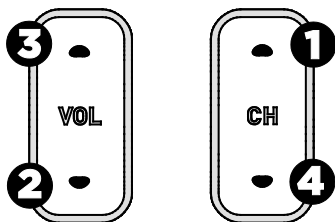



Figura 9: Código de segurança para definições

3. Liberte a tecla de **Pausa**.
4. Utilizando o teclado no ecrã, toque nos seguintes números para inserir a palavra-passe:

   5 6 5 1 5 6 5

5. Toque em **OK.**

Acerca de

As definições de informações do sistema fornecem informações básicas, incluindo modelos e números de série de equipamentos. A maioria destas definições tem apenas fins informativos e não podem ser modificadas.

Para visualizar o menu de definições de Informações do sistema:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Acerca de**.

Tabela 2. Acerca das definições

Definição	Acesso	Detalhe
Registo de eventos	**Admin./Téc.:** Visualizar	Fornece uma lista dos eventos de hardware e software mais recentes e o estado do equipamento. Se não tiver ocorrido qualquer evento desde a última vez em que o registo de eventos foi limpo, o ecrã do registo de eventos ficará vazio.
Contagem de eventos	**Admin./Téc.:** Visualizar	Número de eventos registado pelo equipamento.
Número de série da consola	**Admin./Téc.:** Visualizar	Armazenado na memória da consola.
Número de série inferior	**Admin./Téc.:** Visualizar	Armazenado na memória da consola.
Localização	**Admin./Téc.:** Visualizar Modificar	Inserido na consola aquando do registo.
Libertar a versão do feixe	**Admin./Téc.:** Visualizar	Mostra a versão atual e uma lista de atualizações anteriores do software. Atualiza automaticamente como parte de cada atualização do software.
Intervalo da inspecção da etiqueta eletrónica	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	Armazenado na memória da consola.

Definição	Acesso	Detalhe
Intervalo dos batimentos cardíacos	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	Determina a frequência com que a consola comunica com o servidor.
Intervalo mínimo dos batimentos cardíacos	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	O número mínimo de vezes em que a consola comunica com o servidor num determinado período de tempo.
Intervalo máximo dos batimentos cardíacos	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	O número máximo de vezes em que a consola comunica com o servidor num determinado período de tempo.
Endereço Mfe MAC	**Admin./Téc.:** Visualizar	Armazenado na memória da consola.
Hora da rede do servidor 1	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	
Hora da rede do servidor 2	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	
Hora da rede do servidor 3	Apenas os técnicos de manutenção da Precor podem alterar esta definição.	
Tipo de máquina	**Admin./Téc.:** Visualizar	Tipo de equipamento.

Uso do equipamento

As definições de Uso do equipamento fornecem informações acerca da utilização individual, assim como da utilização acumulada do equipamento. Estas informações e definições encontram-se acessíveis apenas para administradores e técnicos de manutenção registados.

Para visualizar as definições de utilização:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Uso do equipamento**.

Tabela 3. Definições de Uso do equipamento

Definição	Acesso	Detalhe
Segundos cumulativos do treino	**Admin./Téc.:** Visualizar	Número total de segundos. Os segundos são contados quando o relógio do treino é iniciado.
Distância cumulativa do treino	**Admin./Téc.:** Visualizar	• As passadeiras informam os quilómetros (milhas) de utilização • As AMTs irão informar acerca da «distância horizontal» em quilómetros (milhas) ou passadas, dependendo do modelo do equipamento • As elípticas irão converter as passadas totais em quilómetros (milhas) • As bicicletas irão converter o total de rotações em quilómetros (milhas)
Sessões cumulativas do treino	**Admin./Téc.:** Visualizar	Número total de sessões. Uma sessão é contada se o ecrã de resumo for apresentado.
Última data e hora de início do treino	**Admin./Téc.:** Visualizar	A data de início do último treino.
Última data e hora de fim do treino	**Admin./Téc.:** Visualizar	A data de fim do último treino.

Manutenção (apenas a passadeira)

As passadeiras Experience Series fabricadas depois de junho de 2014 incluem muitas melhorias em termos de design, função e facilidade de utilização. Uma dessas melhorias é a luz indicadora de estado na parte frontal da cobertura da passadeira. Deste modo, o proprietário do clube ou o técnico poderá facilmente verificar o estado de todas as passadeiras.

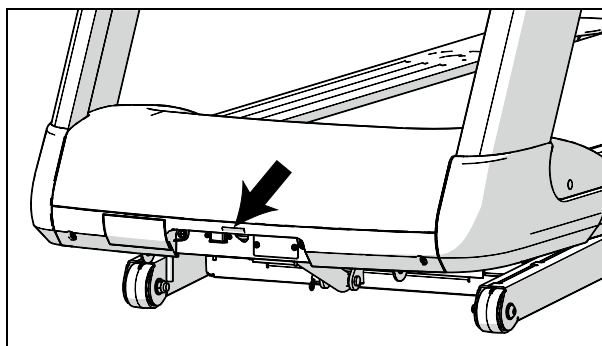



Figura 10: Localização da luz de estado

Tabela 4. Aspetos e respetivos significados da luz de estado ativo

Aspeto da luz de estado	Significado	Ação necessária
Fixa (sólida) azul	A passadeira funciona normalmente e não necessita de qualquer manutenção atualmente.	Nenhuma.
Intermitente azul	A passadeira tem manutenção agendada (apenas a consola P80) ou o tapete da passadeira tem de ser substituído (exceto os modelos de 230 V).	Execute a manutenção necessária e reponha a luz de estado.
Fixa (sólida) amarela	A passadeira detetou e recuperou de um erro. É possível continuar a utilizá-la, embora algumas funções possam não estar disponíveis.	Para obter mais informações, consulte o registo de eventos da consola.
Intermitente amarelo	A passadeira detetou um erro e não foi capaz de recuperar, tendo-se colocado fora de serviço.	Reinicie a passadeira (desligue-a, aguarde 30 segundos e volte a ligá-la). Se o erro voltar a ocorrer, consulte o registo de eventos da consola para obter mais informações e contacte o apoio ao cliente da Precor.

Para alterar as definições de Manutenção e ver o atual estado da passadeira:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.

   Nota: uma mensagem de texto à direita do comando de **Manutenção** faculta informações adicionais sobre o serviço de que a passadeira precisa no momento.
2. Toque em **Manutenção**.

Sob o cabeçalho Ação recomendada do ecrã Manutenção, será informado se a passadeira requer ou não a sua atenção nessa altura. As três linhas de detalhes abaixo desse cabeçalho fornecem informações adicionais. Pode tocar em cada uma dessas linhas de detalhes para obter mais informações sobre o tipo de manutenção necessária e apagar os avisos de manutenção carregando num botão na parte inferior de cada ecrã.

Para ver e apagar...	*Toque em...*	*E, em seguida, toque em...*
Alerta de manutenção agendada	**Data da próxima manutenção**	**Repor**
Aviso de substituição do tapete da passadeira	**Classificação do tapete**	**Substituir**
Alertas sobre os erros registados do sistema	**Estado de funcionamento**	**Reinicializar**

Sob o cabeçalho Luz de estado ativo, poderá ajustar o aspeto da luz de estado.

Se pretender...	*Toque em...*	*E selecione...*
Ajustar o brilho da luz de estado	**Brilho da luz de estado ativo**	**Baixo**, **Médio** ou **Alto**
Ativar ou desativar o alerta azul intermitente para a manutenção agendada ou substituição do tapete	**Lembrete de manutenção**	**Ligar** ou **Desligar**

Definições do sistema

Utilize as Definições do sistema para testar o seu equipamento e configurar parâmetros que beneficiem os seus utilizadores e as suas instalações. O menu de Definições do sistema é visível apenas para administradores e técnicos de manutenção registados.

O menu de Definições do sistema contém as seguintes secções:

- Conectividade
- Ecrã
- Definições da TV
- Limites do treino
- Gerir definições

A Precor recomenda a configuração das consolas P80 nas suas instalações partilhando ficheiros de definições. Configure uma consola P80 manualmente para cada tipo de equipamento de fitness. Por exemplo, configure uma consola de passadeira, uma consola de EFX, uma consola de AMT e assim sucessivamente.

Uma vez concluída a configuração, é possível exportar as definições para esse tipo de equipamento para uma unidade USB e, em seguida, importar essas definições para outras consolas P80 instaladas no equipamento desse tipo.

Para mais informações, consulte *Gerir definições*.

Conectividade

Configurar a sua infraestrutura de áudio, vídeo e rede requer conhecimentos. A Precor recomenda vivamente que trabalhe com um profissional qualificado para configurar esta infraestrutura.

Esta definição fornece as seguintes informações

- Tipo de rede
- Configuração
- Estado
- Endereço IP
- Servidor Preva®

Para visualizar as informações de conectividade:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema** e, em seguida, em **Conectividade**.

Tabela 5. Definições de conectividade

Definições	Predefinição	Detalhe
Tipo de rede	Com cabo	
Configuração	Automática	Automática ou manual Prima Definições da rede para visualizar • Endereço IP • Máscara da rede • Porta de ligação • DNS primário • DNS secundário
Estado		Conectado ou desconectado
Endereço IP		Específico da localização
Servidor Preva®		URL específico da região

Ecrã

Utilize as definições do Ecrã para personalizar as definições de idioma e de fuso horário para as suas instalações.

Para visualizar e alterar as definições do Ecrã:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema** e, em seguida, em **Ecrã**.

Tabela 6. Definições do ecrã

Definição	Opções de definição	Valor predefinido
Idioma predefinido	Escolha a partir de uma lista de idiomas disponíveis	Inglês
Unidades de medição	Norma dos EUA Sistema métrico	Norma dos EUA
Atraso do modo em espera	• 5 minutos • 15 minutos • 30 minutos • 60 minutos	15 minutos
Fuso horário	GMT -10 até GMT +12	GMT –01 Açores, Cabo Verde
Acesso ao browser da Internet	Ligado/Desligado	Ligado
Preva Net Panel	Ligado/Desligado	Ligado

Definições da TV

As Definições da TV ajudam-no a configurar canais de televisão para os seus utilizadores.

As Definições da TV são:

- Guia do canal
- Região
- Canal predefinido
- Correção do volume
- Ignorar canais sem nome
- Análise extensa
- Legendas fechadas
- Exportar/Importar nomes do canal

Para visualizar informações acerca de Definições da TV:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema** e, em seguida, em **Definições da TV**.

Configurações do canal

Para definir as configurações de canal de TV na consola P80, execute uma análise dos canais disponíveis e utilize o Guia do canal para editar os nomes apresentados.

A Precor recomenda a configuração de uma consola P80 por tipo de equipamento com definições de canal e de texto de canal e, em seguida, a exportação destas definições para as outras consolas P80. Este método garante que todas as consolas P80 nas suas instalações possuam a mesma configuração.

Para procurar canais disponíveis:

1. Toque em **Definições do sistema**.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV**.
3. Toque em **Guia do canal** e, em seguida, em **ANALISAR**.

   A consola procura os canais disponíveis e todos os canais disponíveis aparecem no ecrã.

   Nota: se faltarem canais analógicos na sua lista, execute uma análise extensa para captar os canais em falta ou com sinais mais fracos.

Para executar uma análise extensa:

1. Toque em **Definições do sistema**.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV**.
3. Toque em **Análise extensa**.

   Nota: esta análise poderá demorar até duas horas.
4. Toque em **Ligar**, e em seguida em **OK**.
5. Toque novamente em **Análise extensa**.

   Ligar deverá permanecer selecionada.
6. Toque em **OK** para iniciar a análise extensa.

Para editar o nome apresentado de um canal:

1. No ecrã Guia do canal, toque na lista para os canais que pretende renomear.
2. No ecrã de detalhes do canal, toque na linha **Nome do canal.**
3. Edite o nome do canal e pressione **OK** para guardar as suas alterações.

Para eliminar um canal do Guia do canal:

1. No ecrã Guia do canal, toque na lista para os canais que pretende eliminar.
2. No ecrã de detalhes do canal, toque em **Eliminar**.
3. Se lhe for colocada a questão «Tem a certeza?», verifique se pretende avançar e, em seguida, toque em **Sim**.

Para eliminar completamente o Guia do canal:

1. No ecrã Guia do canal, toque em **Eliminar tudo**.
2. Se lhe for colocada a questão «Eliminar todos os canais?», verifique se pretende avançar e, em seguida, toque novamente em **Eliminar tudo**.

Tabela 7. Definições da TV

Definições	Detalhe	Predefinição
Guia do canal	Utilize esta opção para procurar canais básicos	
Região	Selecione a região apropriada para a sua localização.	Estados Unidos
Canal predefinido	Configure um canal predefinido para o equipamento. Este é o canal que será apresentado quando a TV for ligada.	
Correção do volume	Permite ajustar o volume dos canais analógicos para combinar com canais digitais.	0
Ignorar canais sem nome	Utilize esta opção para ignorar canais que não são válidos ou que estão codificados.	Ligado
Análise extensa	Execute para identificar canais analógicos que não foram identificados pela procura básica ou canais com sinais fracos. Isto demora até duas horas a concluir.	Desligado
Legendas fechadas	Selecione LIGADO se pretender que as legendas fechadas apareçam no ecrã da sua TV.	Ligado
Exportar/Importar nomes do canal	Importe os nomes dos canais assim que estiver concluída uma procura básica de canais.	Em branco

Editar o ficheiro de exportação/importação de canais

Observação: será necessário procurar canais antes de exportar o ficheiro. Se não procurou canais, consulte as Configurações de canais na secção anterior.

Exportar a lista de canais do equipamento de fitness cria um ficheiro com o nome *channel-guide.json*. Este ficheiro pode ser utilizado para especificar nomes de canais em idiomas ainda não suportados pela consola P80.

Para exportar este ficheiro a partir da sua consola:

1. Insira o seu código para visualizar as Definições do sistema. Para localizar o seu código, consulte *Configurar as definições do sistema*.
2. Insira uma unidade USB na consola.
3. No menu Definições, toque em **Definições do sistema**.
4. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV** e, em seguida, em **Exportar/Importar nomes do canal**.
5. Quando a caixa estiver acesa, toque em **Exportar para unidade USB**. O ficheiro channel-guide.json é guardado na sua unidade USB na pasta /precor.
6. Toque em **OK** para regressar ao menu Definições do sistema.
7. Toque duas vezes em **Voltar** para regressar ao ecrã de boas-vindas.

   ***Importante**: deve regressar ao ecrã de boas-vindas antes de remover a unidade USB.*
8. Remova a unidade USB da consola e insira-a no seu computador.

Para editar e recarregar o ficheiro:

Observação: será necessário um utilitário com o nome Editor do canal Precor para abrir e modificar o ficheiro channel-guide.json. Para obter uma cópia do Editor do canal Precor, juntamente com o respetivo guia do utilizador e ficheiros de exemplo, entre em contacto com o Apoio ao cliente Precor (consulte *Como obter apoio*).

1. Utilizando o Editor de canal Precor, abra o ficheiro channel-guide.json e faça as alterações necessárias na tabela do guia do canal.
2. Guarde o ficheiro como channel-guide.json na pasta /precor na unidade USB. Após ter guardado o ficheiro, feche o Editor de canal Precor para impedir erros de leitura ou de gravação na unidade USB.
3. Remova a unidade USB do seu computador e insira-a novamente na mesma consola que utilizou para a sua primeira exportação.
4. Insira o seu código para visualizar as Definições do sistema.
5. No menu Definições do sistema, toque em **Definições da TV** e, em seguida, em **Exportar/Importar nomes do canal**.
6. Quando a caixa estiver selecionada, toque em **Importar da unidade USB**. O ficheiro channel-guide.json atualizado será carregado e o Guia do canal apresenta os nomes atualizados dos canais.
7. Toque em **OK** para regressar ao menu Definições do sistema.
8. Toque duas vezes em **Voltar** para regressar ao ecrã de boas-vindas.

   Importante*: deve regressar ao ecrã de boas-vindas antes de remover a unidade USB.*

O ficheiro channel-guide.json atualizado e as configurações de canal podem ser exportados para uma unidade USB juntamente com outras definições de equipamentos e carregados para outras consolas P80 montadas no mesmo tipo de equipamento de fitness (consulte *Gerir definições*).

Limites do treino

As definições de Limites do treino fornecem-lhe controlos acerca da forma como o equipamento é utilizado. Utilize estas definições para criar limites razoáveis para o uso do equipamento, incluindo velocidade, inclinação, resistência e duração.

Em geral, a utilização do equipamento de fitness é baseada na sua popularidade entre os utilizadores e na sua disponibilidade durante as horas mais movimentadas do dia. As definições de aplicação de limites de tempo irão ajudar as instalações a restringir a utilização durante as horas mais movimentadas do dia para que mais utilizadores tenham acesso ao equipamento.

As definições de Limites do treino não estão associadas ou guardadas como parte de uma conta pessoal e os utilizadores não têm acesso às mesmas. Os administradores e técnicos de manutenção possuem direitos de acesso de visualização e modificação.

Para alterar as definições de Limites do treino:

1. Utilize o código e a palavra-passe de administrador para visualizar as definições do equipamento.
2. Toque em **Definições do sistema** e, em seguida, em **Limites do treino**.

Tabela 8. Definições de Limites do treino

Nome da definição	Opções de definição	Valor predefinido
Duração máxima do treino	Utilize o teclado no ecrã para inserir a duração máxima do treino permitida neste equipamento de fitness	60 minutos
Pausa máxima	• 1 segundo • 5 segundos • 15 segundos • 30 segundos • 60 segundos • 120 segundos • 300 segundos	30 segundos

Nome da definição	Opções de definição	Valor predefinido
Resumo do fim do tempo limite	• Sem fim do limite do tempo • 30 segundos • 60 segundos • 120 segundos	60 segundos
Amplitude da resistência (bicicleta)	• Baixa • Média • Elevada	Elevada
Velocidade maxima (passadeira)	2-25 km/h (1-16 mph)	19 km/h (12 mph)
Inclinação máxima (passadeira)	0-15 (O intervalo de inclinação é de -3 a 15)	15
Auto Stop (passadeira)	• Ligado • Desligado	Ligado
Autonivelação do CrossRamp (EFX)	• Define a posição predefinida do CrossRamp	10

Gerir definições

Utilize o recurso Gerir definições para guardar as suas definições personalizadas do equipamento numa unidade USB ou para importar novas atualizações do software de uma unidade USB.

A Precor recomenda a configuração das consolas P80 nas suas instalações partilhando ficheiros de definições. A forma mais simples de o fazer é configurar uma consola P80 manualmente para cada tipo de equipamento de fitness. Por exemplo, configure uma consola de passadeira, uma consola de EFX, uma consola de AMT e assim sucessivamente.

Quando a sua configuração estiver concluída, exporte o ficheiro de definições da consola configurada manualmente e importe este ficheiro de definições para todas as consolas P80 instaladas em tipos de equipamento semelhantes.

Para guardar as definições do seu equipamento numa unidade USB:

1. Insira uma unidade USB na consola.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Gerir definições** e, em seguida, em **Exportar para unidade USB**.
3. Toque em **OK** para aceitar a exportação e regressar ao menu Definições do sistema.

   Nota: este procedimento exporta atualizações do guia do canal, definições do equipamento, definições da rede e frequências do canal.
4. Toque duas vezes em **Voltar** para regressar ao ecrã de boas-vindas.

   ***Importante**: deve regressar ao ecrã de boas-vindas antes de remover a unidade USB.*

Quando tiver exportado estas definições, remova a unidade USB da consola e insira-a nas consolas P80 instaladas em tipos de equipamento semelhantes para carregar as suas definições personalizadas.

Para importar definições de equipamentos de uma unidade USB:

1. Insira uma unidade USB carregada com as suas definições personalizadas na consola.
2. No menu Definições do sistema, toque em **Gerir definições** e, em seguida, em **Importar da unidade USB**.
3. Toque em **OK** para aceitar a importação e regressar ao menu Definições do sistema.
4. Toque duas vezes em **Voltar** para regressar ao ecrã de boas-vindas.

   ***Importante**: deve regressar ao ecrã de boas-vindas antes de remover a unidade USB.*

Capítulo 3

Apresentar a consola P80 aos utilizadores

A consola P80 oferece uma visualização clara e um esquema de ecrã tátil que incentivam a exploração do programa. Foram concebidos vários treinos predefinidos para ajudar os utilizadores a alcançar os seus objetivos de fitness e as teclas da consola e os controlos de movimento duráveis são recetivos e fáceis de utilizar.

Importante: *reveja as secções seguintes deste guia juntamente com os seus utilizadores antes de permitir que estes utilizem o equipamento de fitness:*

- *Instruções importantes de segurança*
- *Utilizar o clip de segurança (apenas para passadeira)*
- *Educar os utilizadores*

Alterar o idioma de apresentação

O ecrã de boas-vindas é apresentado no idioma predefinido, selecionado para a sua região. Se pretender que o ecrã utilize outro idioma para os seus treinos, poderá selecionar o idioma que pretende. Quando tiver concluído o seu treino, o ecrã regressará ao idioma predefinido.

Dica: pode guardar a sua seleção de idioma ao obter uma conta Preva. Assim que a sua preferência tiver sido guardada na sua conta, o ecrã regressará a esse idioma sempre que iniciar sessão.

Para alterar o idioma de apresentação antes de iniciar o seu treino:

1. No ecrã de boas-vindas, toque no ícone do idioma.

Figura 11: Ícone de idioma

2. No ecrã Idioma, selecione o idioma pretendido e toque em **OK**.

   Os ecrãs serão apresentados no seu idioma preferido.

Utilizar o recurso Touch Heart Rate

Observação: o desempenho de Touch Heart Rate (Frequência cardíaca por toque) pode variar com base na fisiologia, no nível de aptidão física, idade e outros fatores do utilizador. É possível que as leituras sejam erradas se as suas mãos estiverem secas, sujas ou oleosas ou se a pele das palmas das suas mãos for particularmente espessa. Utilizar loção para as mãos também pode causar leituras erradas. Além disso, certifique-se de que os sensores estão limpos para que possa ser mantido um contacto apropriado.

Para utilizar o recurso Touch Heart Rate, coloque as palmas das suas mãos diretamente nos sensores de metal de frequência cardíaca, nas barras de apoio do equipamento. Para garantir uma leitura precisa da frequência cardíaca, certifique-se de que segue as seguintes dicas:

- As duas mãos devem agarrar os sensores para que a sua frequência cardíaca seja registada.
- É necessário um tempo mínimo de batimentos cardíacos consecutivos (15 a 20 segundos) para que sua frequência cardíaca seja registada.
- Ao agarrar os sensores, não os aperte. Segure levemente com a mão em forma de concha. Segurar os controlos com força pode prejudicar a leitura.
- Enquanto se exercita, a sua transpiração ajudará a transmitir o sinal da frequência cardíaca. Se tiver dificuldade em utilizar os controlos manuais para determinar a sua frequência cardíaca, experimente novamente os sensores durante o treino para verificar se é possível obter um sinal da frequência cardíaca.
- Se o recurso Touch Heart Rate não funcionar, a Precor recomenda a utilização de uma faixa transmissora torácica.

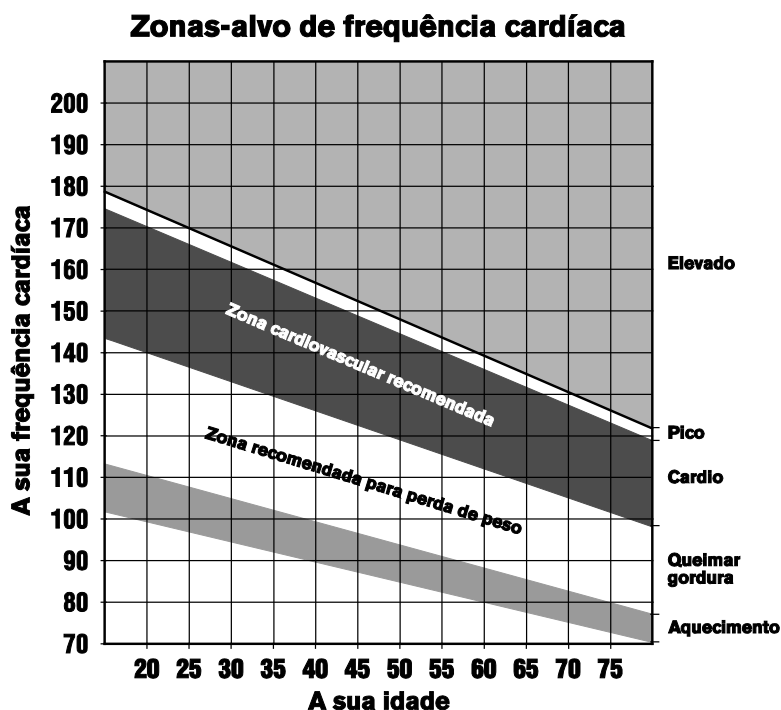



Figura 12: Zonas-alvo de frequência cardíaca

ATENÇÃO: a sua frequência cardíaca nunca deverá exceder 85% da sua frequência cardíaca aeróbica máxima. A sua frequência cardíaca máxima é igual a 220 menos a sua idade.

Utilizar um transmissor de faixa torácica

AVISO Os sinais utilizados pelo transmissor de faixa torácica (ou faixa para medição da frequência cardíaca) podem interferir com pacemakers ou outros implantes. Consulte o seu médico e os fabricantes do transmissor de faixa torácica e dos dispositivos implantados antes de utilizar um transmissor de faixa torácica.

Utilizar um transmissor de faixa torácica durante o seu treino fornece-lhe informações constantes acerca da frequência cardíaca. Para que o equipamento detete a sua frequência cardíaca, é necessário agarrar os sensores táteis de frequência cardíaca ou utilizar um transmissor de faixa torácica durante o exercício. Na presença de dados táteis e sem fios, os dados táteis prevalecem e serão exibidos.

Nota: para receber uma leitura precisa, a faixa deverá estar em contacto direto com a pele na região do esterno inferior (abaixo da linha do peito para as mulheres).

Para utilizar um transmissor de faixa torácica:

1. Humedeça cuidadosamente a parte de trás da faixa com água da torneira.

   Importante: *não utilize água desionizada. Esta não possui os minerais e sais adequados para conduzir impulsos elétricos.*
2. Ajuste a faixa e aperte-a à volta do tórax. Esta deverá ficar bem ajustada, sem limitar os seus movimentos.
3. Certifique-se de que a faixa torácica se encontra com o lado correto para cima, posicionada horizontalmente e centrada no seu tórax.
4. Teste a posição da faixa torácica verificando a função de frequência cardíaca no equipamento. Se a frequência cardíaca for registada, a posição da faixa torácica está correta. Se o equipamento não registar a frequência cardíaca, reajuste a faixa e verifique novamente a função de frequência cardíaca.

Utilizar diferentes vistas de ecrã

Importante: *algumas funcionalidades Preva só estão disponíveis para instalações subscritoras de Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição, se necessário.*

Durante o seu treino, pode alternar entre diferentes tipos de informação e entretenimento no ecrã da consola. Dependendo dos serviços disponibilizados pelas suas instalações de fitness, pode ter um ou mais dos seguintes serviços ao seu dispor:

- Programas de televisão
- Clips de vídeos de instruções
- Vídeos da Web a pedido
- Artigos da Web de Preva Net, alguns dos quais poderão conter clips de vídeo

Enquanto treina, pode alternar entre estas opções ou pode alternar entre estas e as informações de progresso do seu treino.

Alterar a vista de ecrã

Para alternar entre as suas informações de progresso do treino e as suas escolhas de entretenimento, utilize os separadores nos cantos inferiores do ecrã.

Separador	Função
	Ativa e desativa os painéis e ícones. Quando os ícones não estão visíveis, os botões **Vista de multimédia** e **Selecionar** aparecem no seu lugar. Porém, a Barra de estado permanece visível, independentemente de os painéis estarem ou não visíveis.
	Alterna entre a vista normal e a vista de ecrã inteiro. Na vista de ecrã inteiro, apenas TV, páginas da Web e clips de vídeo ficam visíveis.

Alterar a Vista de multimédia

Enquanto está a ver um canal de TV ou clip de vídeo, pode sempre mudar para Preva Net para ler um artigo da Web. O botão **Vista de multimédia** na parte inferior do ecrã ajuda-o a alternar entre estas duas vistas. Por sua vez, o botão **Selecionar** permite alterar aquilo que pode ver em cada um deles.

Observação: não é possível reproduzir um canal de TV e um clip de vídeo em simultâneo.

O botão **Vista de multimédia** mostra o nome da vista ativa, mas que não está visível de momento.

Se estiver a...	*O botão **Vista de multimédia** é identificado com o nome...*
Ver um canal de TV ou um clip de vídeo	**Preva® Net**
Ler um artigo da Web	**A pedido** ou **TV**

Clique no botão para alternar entre as vistas.

Pode clicar no botão **Selecionar** a qualquer momento para alterar aquilo que está a ver ou ler.

Se estiver a...	*O botão **Selecionar** é identificado com o nome...*
Ver um canal de TV	**Canais de TV**
Ver um clip de vídeo	**Vídeos**
Ler um artigo da Web	**Todos**

Utilizar o painel de progresso do treino

Utilize o painel de Progresso do treino para personalizar o seu treino. Este é o primeiro painel que é apresentado assim que selecionar um treino ou premir **GO**. Se se encontrar no painel de Multimédia, existem duas formas de regressar ao painel de Progresso do treino.

Para regressar ao painel de Progresso do treino:

1. No painel de Multimédia, toque no ícone **Treino** ou faça deslizar a margem direita do painel seguinte pelo ecrã.
2. O painel **Progresso do treino** descreve a seleção de treino atual. Existem botões à direita da caixa.

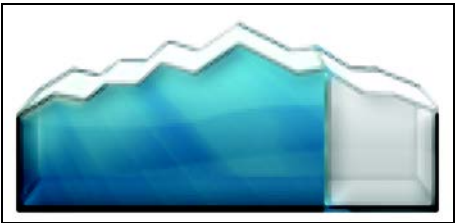



Figura 13: Ícone de progresso do treino

Tabela 9. Botões de Progresso do treino

Botão	Ação
Treinos	Apresenta uma lista de objetivos e treinos predefinidos disponíveis no equipamento.
Duração	Configura a duração do seu treino.
Informação pessoal	Insira a sua idade e o seu peso.
Alvo	Escolha Distância ou Calorias como alvo para a sua sessão de treino. Distância máxima: 80,5 km (50 milhas). Calorias máximas: 5000 calorias.
Favoritos	**Observação:** este recurso só está disponível para utilizadores com sessão iniciada numa conta Preva. Apresenta uma lista dos treinos que guardou como Favoritos. Selecione um para repetir.

Utilizar o painel de multimédia

O painel de multimédia A reproduzir apresenta fontes de multimédia disponíveis. Selecione uma fonte de multimédia, como TV ou vídeo da Web On Demand e, em seguida, utilize a funcionalidade de navegação para ouvir esses ficheiros multimédia enquanto navega no Preva Net.

Para escolher uma fonte de multimédia:

1. Num painel de Progresso do treino, toque no ícone **Multimédia** ou faça deslizar a margem direita do painel seguinte pelo ecrã.

Figura 14: Ícone de multimédia

2. O painel **Multimédia** descreve a seleção atual de multimédia. Navegue por este painel utilizando os botões à direita da caixa.

Tabela 10. Botões de multimédia

Botão	Ação
Canal anterior	Regressa à fonte de multimédia ou ao canal de TV anteriores.
Canais de TV	Apresenta a lista de canais.
A pedido	Apresenta uma lista de listas de reprodução de vídeos da Web, ordenadas por tipo.
Guias do treino	Apresenta uma lista de tutoriais em vídeos.
Desligado	Desliga todos os dispositivos multimédia.

Ver vídeos da Web a pedido

Enquanto treina, é possível navegar por uma variedade de vídeos de fitness, música e entretenimento selecionados para si pelas suas instalações de fitness e pela Precor.

Para ver vídeos da Web a pedido durante o seu treino:

1. Toque no ícone **Multimédia** na parte inferior do ecrã da consola.

Figura 15: Ícone de multimédia

2. No painel de Multimédia, toque em **A pedido**.
3. No ecrã A pedido, arraste os mosaicos para encontrar a lista de reprodução a que deseja assistir.

Se pretender mover...	*Então...*
Entre os tipos de vídeos	Arraste as linhas de mosaicos no ecrã para cima ou para baixo.
Entre listas de reprodução de cada tipo	Arraste os mosaicos desse tipo para a esquerda ou para a direita.

4. Toque no mosaico da lista de reprodução a que deseja assistir.
5. Para ajustar a sua posição na lista de reprodução durante a visualização, toque no ecrã e utilize os controlos de reprodução.

Se pretender...	*Então toque...*
Interromper a reprodução do vídeo	❚❚
Retomar a reprodução do vídeo	▶
Avance para o vídeo seguinte na lista de reprodução atual	▶▶❚
Volte para o ecrã A pedido	**Concluído** ou **Vídeos**

Utilizar o painel Preva Net

AVISO **Para passadeiras: não utilize os recursos de escrita ou de navegação na Web enquanto caminha a velocidades que excedem um ritmo de passada lento e relaxado. Permaneça sempre estável agarrando-se a uma barra de apoio fixa enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.**

Para AMT e EFX: permaneça sempre estável agarrando-se a uma barra de apoio fixa enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.

A opção Preva Net fornece conteúdo na Internet e acesso total ao browser da Internet. É possível ativar ou desativar esta função nas definições do sistema nas suas instalações.

Importante: *algumas funcionalidades Preva só estão disponíveis para instalações subscritoras de Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição, se necessário.*

Para abrir o Preva Net:

1. No ecrã Bem-vindo, toque em **Treinos** ou **Quick Start** para iniciar o treino.
   Assim que o treino começa, o ícone Preva Net aparece na parte inferior do seu ecrã.
2. Toque no ícone **Preva Net**.

Figura 16: Ícone Preva Net

3. No painel Preva Net, selecione uma opção.

Tabela 11. Painel Preva Net

Botão	**Ação**
Selecionado	Apresenta feeds de interesse específico durante um treino.
Feeds Preva	Apresenta feeds selecionados pela gerência das suas instalações. **Nota:** o administrador das instalações pode utilizar o Preva Business Suite para renomear o botão **Preva Feeds**.
Todos	Apresenta uma seleção de feeds mais ampla.
Web	Abre uma janela do browser.
Desligado	Desliga o recurso Preva Net.

Capítulo 4

Iniciar o seu treino

ATENÇÃO: se estiver a utilizar uma passadeira, certifique-se de que fixa o clip de segurança à sua roupa antes de iniciar o treino.

A consola P80 oferece muitas opções diferentes de treino. As seguintes secções explicam o tipo de treinos disponíveis e como começar a utilizá-los.

Iniciar um treino Quick Start™

O treino Quick Start inicia o seu treino no modo Manual. Os Cálculos predefinidos, como calorias gastas, baseiam-se num indivíduo de 35 anos com 68 kg (150 libras). É possível completar um treino utilizando estes valores predefinidos ou personalizar as definições.

Para iniciar os exercícios imediatamente:

1. Toque em **Quick Start**.

   As palavras **Desfrute do seu treino** (ou **Ligar passadeira**) aparecem no ecrã e o treino Manual é iniciado.

   Observação: para passadeiras, o equipamento inicia uma contagem decrescente de três segundos **3, 2, 1,** antes de o tapete começar a mover-se.

2. A qualquer momento durante o treino é possível premir a tecla **Pausa**. Ao premi-la, o treino é interrompido e é possível optar por **Retomar** ou **Terminar** o seu treino.

   Se optar por terminar um treino, o ecrã **Resumo do treino** irá apresentar o estado do seu treino para essa sessão.

Iniciar um Treino selecionado

O Treino selecionado irá aparecer num painel no ecrã de boas-vindas. Utilize os Treinos selecionados para explorar os benefícios do fitness dos programas predefinidos e para variar o seu treino.

Para iniciar um Treino selecionado, toque em **Ir** no painel **Treino selecionado**.

Iniciar um Treino predefinido

Os treinos predefinidos são uma ótima forma de adaptar os treinos aos seus objetivos de fitness e de se manter desafiado e acrescentar variedade às suas sessões.

Os treinos predefinidos utilizam a idade e o peso para calcular os alvos de calorias e de frequência cardíaca. É possível inserir estas informações no início do treino. Se não forem inseridas quaisquer informações, o treino utiliza as definições predefinidas do equipamento para calcular os valores do treino.

Para iniciar um treino predefinido:

1. No ecrã de boas-vindas, toque em **Treinos**.

   Aparece um ecrã de Treinos.
2. Cada cabeçalho de objetivos no ecrã pode ser expandido para visualizar os treinos disponíveis nesse grupo de objetivos. Para visualizar os treinos disponíveis para um objetivo em particular, toque num cabeçalho de treinos para esse objetivo.
3. Para iniciar um treino específico, toque no nome do treino e, em seguida, toque em **IR**.

   As palavras **Desfrute do seu treino** aparecem no ecrã e o treino Manual é iniciado.

   Observação: para passadeiras, o equipamento inicia uma contagem decrescente de três segundos **3, 2, 1,** antes de o tapete começar a mover-se.

4. A qualquer momento durante o treino é possível premir a tecla **Pausa**. Ao premi-la, o treino é interrompido e é possível optar por **Retomar** ou **Terminar** o seu treino. Para continuar com o seu treino, toque em **Retomar**.

   Se optar por terminar um treino, o ecrã **Resumo do treino** apresenta o estado do seu treino para essa sessão.

Tabela 12. Descrições dos treinos predefinidos

Objetivo	Detalhes do treino
Perca peso	Escolha entre vários cursos concebidos para incentivar a perda de peso.
Esteja em forma	Mantenha o seu nível de aptidão física para que continue ativo e em forma.
Tonifique	Tonifique as suas pernas. Trabalhe a região dos gémeos, das coxas ou dos glúteos.
Intensifique o desempenho	Escolha um intervalo de intensidade elevada ou trabalhe em treinos de distância.
Teste a sua aptidão física	Teste a sua aptidão física com base na sua idade e no seu peso.

Terminar um treino

Para terminar o seu treino, prima **Pausa** e, em seguida, **Terminar**. Aparecerá um ecrã de resumo para o seu treino atual. As medições incluem:

- Distância
- Calorias
- Duração
- Taxa média de movimento/min (ou a medição apropriada com base no tipo de equipamento)
- Frequência cardíaca média

Informações pessoais e definições de progresso

Antes de iniciar os testes de aptidão física ou o programa de frequência cardíaca, ser-lhe-á solicitado que insira as suas informações pessoais no painel de Progresso do treino. Estas informações podem incluir idade, peso ou um período para a duração dessa sessão de treino. O equipamento utiliza estas informações para calcular o seu gasto energético durante o treino se estiver a acompanhar o estado, como calorias ou watts.

Para inserir as suas definições pessoais:

1. Inicie o exercício ao tocar em **Quick Start**™ ou ao selecionar **Treino**.

   Irá aparecer no ecrã um painel de Progresso do treino.
2. No painel, toque em **Duração** para inserir o tempo que deseja praticar exercício.
3. No painel, toque em **Informação pessoal** para inserir a sua idade e o peso.

Tabela 13. Exemplos de definições de Informações pessoais

Definição	Opções de definição	Valor predefinido	Acesso	Detalhe
Idade	• Mais de 85 • 75–84 • 65–74 • 55–64 • 45–54 • 36–44 • 35 • 25–34 • 18–24 • Menos de 18	35	**Admin./Téc.:** Nenhum	Insira a idade como um valor ou como um intervalo.
Peso	• Mais de 140,6 kg (310 lb) • 131,5–140,2 kg (290–309 lb) • 122,5–131,1 kg (270–289 lb) • 113,4–122,0 kg (250–269 lb) • 104,3–112,9 kg (230–249 lb) • 95,3–103,9 kg (210–229 lb) • 86,2–94,8 kg (190–209 lb) • 77,6–85,7 kg (171–189 lb) • 77,1 kg (170 lb) • 68,0–76,7 kg (150–169 lb) • 59,0–67,6 kg (130–149 lb) • 49,9–58,5 kg (110–129 lb) • Menos de 49,9 kg (110 lb)	77,1 kg (170 lb)	**Admin./Téc.:** Nenhum	Insira o peso como um valor ou como um intervalo.

Ajustar a intensidade do treino

Para ajustar a inclinação, a velocidade e/ou a resistência do equipamento, utilize os controlos de movimento localizados imediatamente abaixo das teclas da consola.

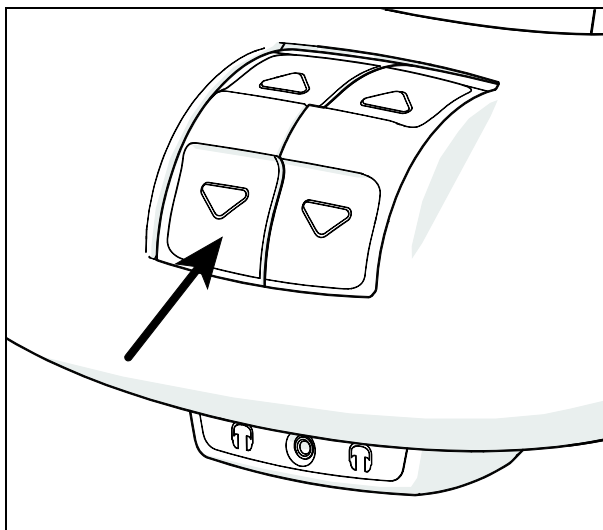



Figura 17: Controlos de movimento

Ajuste os controlos de movimento, para cima ou para baixo, para alterar a inclinação, a velocidade ou a resistência.

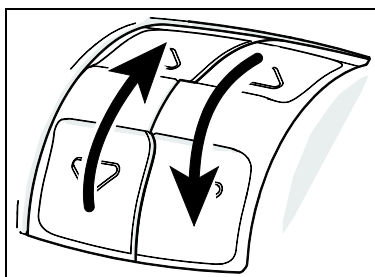



Figura 18: Ajusta os controlos de movimento para cima ou para baixo

Muitos treinos predefinidos irão ajustar automaticamente estas definições para responder à intensidade do treino. A qualquer momento durante um treino é possível ajustar as definições de controlo e anular as definições do treino predefinido.

Visualizar o estado do seu treino durante a atividade física

A Barra de estado contém as medições do estado e é visível na parte superior do ecrã de visualização. As informações apresentadas na Barra de estado ajudam a medir a forma como o seu corpo responde à sessão de exercícios. As medições de estado predefinidas apresentadas são:

- Distância total
- Calorias gastas
- Tempo restante
- Velocidade média (apresentada como passadas por minuto, ritmo da passada ou RPM, dependendo do tipo de equipamento)
- Frequência cardíaca

É possível alterar a forma como uma medição é apresentada na Barra de estado. Por exemplo, é possível visualizar a extensão da sua sessão de exercícios como tempo decorrido ou tempo restante.

Existem duas formas de alterar a apresentação:

- Altere a definição de valor predefinida.
- Altere a vista na Barra de estado.

Para alterar a medição do estado através da Barra de estado:

1. Na **Barra de estado**, toque na seta de canto na categoria do estado para o menu descer.
2. No menu pendente, toque numa medição de apresentação alternativa para ser exibida na Barra de estado.

   A medição alternativa passa para a parte superior da Barra de estado e substitui a medição predefinida. O menu fecha.
3. Toque na seta novamente para retrair o menu.
4. Repita o mesmo procedimento com qualquer categoria de estado para personalizar a sua vista de estado do treino.

   Observação: os administradores e técnicos de manutenção registados podem anular as definições de estado.

Atribuir uma pontuação ao seu treino de fitness

Estas informações ajudam-no a interpretar a sua pontuação para o treino **Teste a sua aptidão física**.

A pontuação para este teste é determinada pela seguinte fórmula: taxa de consumo de oxigénio (O_2) em ml por minuto, modificada pela frequência cardíaca máxima do utilizador (220 - idade), dividida pelo peso do utilizador em quilogramas.

Tabela 14. Tabelas de referência de pontuação de aptidão física

Nível baixo de aptidão física

Idade	Homem com nível baixo de aptidão física	Mulher com nível baixo de aptidão física
28–39	<35	<28
40–49	<35	<26
50–59	<29	<24
60 ou mais	<24	<22

Nível médio de aptidão física

Idade	Homem com nível médio de aptidão física	Mulher com nível médio de aptidão física
28–39	35–42	28–33
40–49	32–39	26–31
50–59	29–36	24–29
60 ou mais	24–31	22–26

Nível elevado de aptidão física

Idade	Homem com nível elevado de aptidão física	Mulher com nível elevado de aptidão física
28–39	>42	>33
40–49	>39	>31
50–59	>36	>28
60 ou mais	>31	>26

Apresentar as contas Preva® aos seus utilizadores

Importante: *algumas funcionalidades Preva só estão disponíveis para instalações subscritoras de Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição, se necessário.*

Criar uma conta Preva

Preva é uma experiência de fitness personalizada, especificamente concebida e construída para ajudar os seus utilizadores a atingir os seus objetivos. Os utilizadores podem criar o seu próprio perfil pessoal, definir objetivos semanais e monitorizar o seu progresso, obtendo crachás divertidos ao longo do percurso.

Também podem guardar os seus treinos favoritos para poder repeti-los noutra altura.

Para criar uma conta, toque em **Iniciar sessão**.

Ser-lhe-á pedido para adicionar alguns itens de informações pessoais, incluindo a idade e o peso. Assim que tiver introduzido estas informações, elas são guardadas na sua conta Preva. Neste ponto, também tem a opção de inserir os seus objetivos semanais para que o Preva possa acompanhar o seu progresso ao longo do tempo.

Da próxima vez que iniciar sessão num equipamento de fitness equipado com Preva, as informações da sua conta Preva serão carregadas e poderá iniciar o seu treino de imediato. Além disso, a tecla *Iniciar sessão* no ecrã de boas-vindas passa a ser a tecla *Favoritos*. Utilize esta função para guardar os seus treinos favoritos para que os possa utilizar novamente noutra altura.

Observação: atualmente, assim que a sua conta tiver sido criada, a única informação da conta que pode atualizar é o peso.

Tabela 15. Informações da conta

Tipo de informações	Descrição
Endereço de e-mail	Forneça um endereço de e-mail válido.
Palavra-passe	Crie uma palavra-passe que tenha no mínimo oito caracteres.
Idade	Introduza a sua idade como a sua data de nascimento. A sua idade é utilizada para calcular o gasto calórico durante os treinos. ***Importante*****:** *o utilizador deve ter pelo menos 13 anos para criar uma conta pessoal.*
Peso	O seu peso é utilizado para calcular métricas de treino. Pode atualizar este valor conforme necessário para refletir o seu peso atual.
Nome de apresentação	O nome apresentado no ecrã de boas-vindas quando inicia sessão. Limitado a dez caracteres.

Criar um objetivo

Importante: *algumas funcionalidades Preva só estão disponíveis para instalações subscritoras de Preva. Entre em contacto com a Precor para atualizar a sua subscrição, se necessário.*

Utilize o painel Objetivo semanal para criar um objetivo de treino. Quando define o seu objetivo, compromete-se a:

- Um valor-alvo (distância, duração ou calorias) para cada treino.
- Um número específico de vezes que pretende treinar em cada semana.

O Preva irá monitorizar o seu progresso com base no alvo que definir e acompanhar os seus totais acumulados.

Toque em **Totais acumulados** para ver os crachás que obteve.

Para definir um objetivo semanal:

1. Inicie o processo de configuração.

Se...	*Então...*
Acabou de criar a sua conta Preva	Toque no botão **Seguinte**.
Iniciou a sua sessão e começou o seu treino	No painel **Objetivo semanal**, toque no botão **Objetivo semanal**.

2. No painel **Objetivo semanal**, toque no número de dias que pretende treinar em cada semana.
3. No painel **Escolha um alvo**, toque no alvo que melhor representa o seu objetivo de fitness:
   - **Distância** — quantos(as) (quilómetros ou milhas) por treino?
   - **Duração** — quanto tempo treinará por dia?
   - **Calorias** — quantas calorias queimará por treino?
4. Introduza os valores necessários para satisfazer o seu objetivo de fitness e, em seguida, clique em **Seguinte**.

Tabela 16. Valores-alvo

Alvo	Valores mínimo e máximo	Predefinição
Distância	Máximo — 80 km/50 milhas Mínimo — 1 km/1 milha	5 quilómetros/3 milhas
Duração	Máximo — 120 minutos Mínimo — 10 minutos	30 minutos
Calorias	Máximo — 1000 calorias Mínimo — 100 calorias	350

5. Introduza o seu **Peso** e, em seguida, toque em **Seguinte**.
6. No painel **Concentração atual**, toque no botão que melhor representa o seu objetivo de fitness.

Tabela 17. Valores de concentração atual

Concentração atual	Explicação
Estar em forma	Trate do seu sistema cardiovascular.
Perder peso	Queime calorias e gordura.
Tonificar	Tonifique a região dos glúteos, coxas e gémeos.
Intensifique o desempenho	Escolha um programa com intervalo de intensidade elevada ou trabalhe em treinos de distância.

O painel Resumo do objetivo semanal fornece um resumo das informações que selecionou para criar o seu objetivo de fitness semanal. Pode atualizar ou alterar os seus valores-alvo semanais em qualquer altura.

Monitorizar o seu progresso até atingir o seu objetivo

Utilize o painel Objetivo Semanal para atualizar o seu objetivo semanal, monitorizar o seu progresso e visualizar os seus totais acumulados. O Goal Compass™ é um resumo gráfico do seu progresso semanal até atingir o seu objetivo.

Figura 19: Progresso do objetivo semanal

Tabela 18. Interpretar o painel do progresso semanal

Número	Definição	Explicação
❶	Progresso desta semana	Dias restantes até atingir o seu objetivo. Uma semana de treino inicia na segunda-feira e termina no domingo.
❷	Estado Bem encaminhado/Mal encaminhado	Quando define o seu objetivo, compromete-se a um valor-alvo para cada treino e a treinar um determinado número de vezes semanalmente. Se tiver excedido os seus alvos de treino nos treinos anteriores, este valor mostra-lhe o quão à frente já se encontra. Se não atingiu o valor-alvo de treino nos treinos anteriores nesta semana, o Estado do objetivo apresenta o valor total que deve fazer nos treinos restantes para atingir o seu objetivo semanal. À medida que trabalha e alcança o objetivo, este valor diminui.
❸	Défice Mal encaminhado	Mostra quanto exercício deve fazer para alcançar o seu objetivo semanal. Se não atingiu os seus objetivos de treino em qualquer um dos treinos anteriores nesta semana, o défice Mal encaminhado indica-lhe visualmente que necessita de fazer mais em cada treino restante para atingir o seu objetivo semanal. À medida que alcança o objetivo, o tamanho desta área diminui.
❹	Objetivo semanal restante	Representa o esforço total restante para atingir o seu objetivo. Este valor reflete o objetivo a que se propôs quando definiu o seu objetivo semanal, menos o que já fez esta semana.

Número	Definição	Explicação
❺	Progresso em tempo real	Mostra o que atingiu em relação ao seu objetivo e faz atualizações em tempo real durante o treino.
❻	Resumo do objetivo semanal	Mostra a porção do seu objetivo semanal que já foi concluída como fração e como percentagem.
❼	Marcador de alvo (azul) Marcador de alvo sugerido (amarelo)	O marcador de alvo mostra a quantidade de exercício que se comprometeu a fazer em cada treino para atingir o seu objetivo semanal. Se já estiver fora do ritmo na semana que está a decorrer, o Marcador de alvo sugerido mostra quanto exercício **adicional** deve fazer em cada treino restante para atingir o seu objetivo semanal.
❽	Alvo de treino	Apresenta a quantidade de exercício que deve fazer em cada treino para atingir o seu objetivo semanal. Este número é o valor que definiu quando criou o seu objetivo semanal.

Número	Definição	Explicação
9	Alvo sugerido	Apresenta a quantidade de exercício que deve fazer no dia de hoje para atingir o seu objetivo semanal. Este número é igual ao défice Mal encaminhado dividido pelo número de vezes restantes que se comprometeu a treinar durante o resto da semana, mais o seu alvo diário normal. Quando define o seu objetivo, compromete-se a um valor-alvo para cada treino e a treinar um determinado número de vezes semanalmente. Se não atingiu o valor-alvo de treino nos treinos anteriores nesta semana, o Alvo sugerido ajuda-o a saber exatamente a quantidade de exercício que deve fazer nos treinos restantes para atingir o seu objetivo semanal. **Observação:** neste exemplo, o utilizador está fora do objetivo previsto em 100 calorias e ainda lhe restam 4 treinos. 100 / 4 = 25. O número 25 é adicionado ao alvo (350) para obter o alvo sugerido (375).

Tokens Preva

Assim que criar uma conta Preva numa consola P80, pode utilizar um token Preva para iniciar sessão nessa conta pessoal. Entre em contacto com a Precor para obter mais informações sobre os tokens Preva.

Para iniciar sessão com a sua conta pessoal, coloque o seu token Preva no canto superior direito da consola.

Figura 20: Ícone token Preva

Só pode ser associado um token Preva de cada vez a uma conta. Se perder um token, esse token tornar-se-á obsoleto assim que associar um novo token à sua conta.

Capítulo 5

Manutenção

Para manter o equipamento a funcionar corretamente, efetue as tarefas de menor manutenção descritas nesta secção nos intervalos sugeridos. A não execução da manutenção do equipamento de acordo com as instruções desta secção poderá anular a Garantia limitada da Precor.

PERIGO **Para reduzir o risco de choque elétrico, desligue sempre o equipamento da fonte de alimentação antes de o limpar ou de efetuar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento utilizar um adaptador de alimentação opcional, desligue o adaptador.**

Limpeza da consola e do ecrã

A consola e o ecrã necessitam de pouca manutenção após a instalação. A Precor recomenda que limpe a consola e o ecrã antes e depois de cada sessão de exercício.

Para remover o pó e a sujidade da consola:

- Limpe todas as superfícies expostas com um pano suave humedecido com uma solução de 30 partes de água para 1 parte de Simple Green® (para mais informações consulte **www.simplegreen.com**).

Para limpar o ecrã:

- O fabricante recomenda que dilua uma parte de 91 % de solução de álcool isopropílico para uma parte de água ou a solução pura de 91 % de álcool isopropílico. Ao utilizar qualquer solvente, certifique-se de que segue as precauções e indicações do fabricante do solvente.

  ATENÇÃO: situações potencialmente perigosas associadas com a utilização do álcool isopropílico podem resultar em pequenos ou moderados ferimentos e danos proprietários. Para evitar estas situações, siga todas as instruções e recomendações presentes na Ficha de Dados de Segurança do Material e na etiqueta de produto.

  Importante: *não utilize detergentes ácidos. Tal pode deteriorar os acabamentos de tinta ou em pó e anular a Garantia Limitada Precor. Nunca derrame água nem pulverize líquidos diretamente na consola ou no ecrã da consola.*
- É importante evitar a utilização de químicos corrosivos na consola ou ecrã.
- Humedeça sempre o pano e, em seguida, limpe o ecrã. Certifique-se de que pulveriza o líquido no pano e não diretamente no ecrã, de maneira que gotas não penetrem na consola.
- Aplique o produto de limpeza com um pano suave e sem pelos. Evite a utilização de panos com grão.

Substituir o tapete (apenas a AMT)

A AMT utiliza os tapetes para proporcionar movimento. Estes tapetes eventualmente desgastam-se e devem ser substituídos.

Assim que a contagem de passadas do tapete atingir 90 milhões, a mensagem **OS TAPETES TÊM DE SER SUBSTITUÍDOS EM BREVE** é apresentada no ecrã de boas-vindas. A AMT opera normalmente durante a apresentação desta mensagem.

Importante: *se esta mensagem for apresentada na AMT, contacte o apoio ao cliente da Precor.*

Assim que a contagem de passadas do tapete atingir 100 milhões (e o tapete ainda não tiver sido substituído), a mensagem **É NECESSÁRIA A SUBSTITUIÇÃO DOS TAPETES** é apresentada continuamente no ecrã de boas-vindas. As chaves de entrada não são funcionais e o utilizador não pode introduzir valores ou iniciar o treino até os tapetes serem substituídos. Contacte o apoio ao cliente da Precor para agendar uma substituição do tapete.

Montagem e manutenção dos Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815

Montagem e manutenção dos Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815

Informações de edição

MONTAGEM E MANUTENÇÃO DOS ELLIPTICAL FITNESS CROSSTRAINERS: EFX 885 / 835 / 815

P/N 300711-652 rev. K

Nota de marca registada

Aviso de propriedade intelectual

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Instruções importantes de segurança

Importante: *guarde estas instruções para referência futura.*

Leia todas as instruções da documentação incluída com o equipamento de exercício, incluindo todos os manuais de montagem, manuais de utilização e manuais de proprietário, antes da instalação deste dispositivo.

Observação: este produto destina-se a fins comerciais.

O equipamento de display (doravante designado como *consola*) é enviado juntamente com o novo equipamento de exercício físico Precor (doravante designado como *unidade de base*). Não é permitida a venda individual.

AVISO **Para evitar ferimentos, a consola deve ser correctamente fixada à unidade de base, cumprindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser APENAS conectada à alimentação CA através do cabo de alimentação incluído. Deve ser ligada apenas quando instalada de acordo com as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade de base. A consola deve ser apenas utilizada com o equipamento de exercício físico Precor e não como um dispositivo autónomo.**

Medidas de segurança

Siga sempre as precauções de segurança básica ao utilizar este equipamento para reduzir o perigo de ferimento, fogo ou danos. Consulte outras secções neste manual para mais informações sobre as características de segurança. Certifique-se de que lê estas secções e cumpra todos os avisos de segurança. Estas precauções incluem o seguinte:

- Leia todas as instruções deste manual antes de instalar e utilizar o equipamento e siga as etiquetas do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores consultam um médico para um exame físico completo antes de iniciarem qualquer programa de exercício físico, em especial caso tenham tensão arterial elevada, colesterol elevado ou doença cardíaca, historial familiar de quaisquer condições precedentes, mais de 45 anos, obesos, sem exercício regular no último ano ou tomam qualquer medicação.
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação deste equipamento se aproximem ou utilizem este equipamento. Não deixe crianças sem supervisão perto do equipamento.
- Certifique-se de que todos os utilizadores utilizam roupa de exercício correta para os seus exercícios e evite a utilização de roupa solta ou pendente. Os utilizadores não devem utilizar sapatos com saltos ou solas de pele e devem verificar as solas dos sapatos de modo a remover a sujidade e as pedras incrustadas. Devem também atar o cabelo comprido.
- Nunca deixe o equipamento sem supervisão quando estiver ligado. Desligue o equipamento da sua fonte de alimentação quando não estiver a ser utilizado, antes de limpá-lo e antes de realizar manutenção autorizada.

  Observação: o adaptador de energia opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamento de alimentação autónoma.

- Utilize o adaptador de energia incluído com o equipamento. Ligue o adaptador de energia numa tomada com ligação à terra apropriada de acordo com as indicações no equipamento.
- Deve-se ter cuidado a montar e desmontar o equipamento.
- Para passadeiras: não utilize os recursos de escrita ou de navegação na Web enquanto caminha a velocidades que excedem um **ritmo de passada lento e relaxado.** Permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Para AMT e EFX: permaneça sempre estável agarrando-se a um manípulo fixo enquanto estiver a utilizar recursos de escrita ou de navegação na Web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de paragem de emergência antes da utilização.
- Mantenha o cabo de alimentação ou o adaptador de energia opcional e ligue-o longe de superfícies aquecidas.
- Posicione os cabos de alimentação de forma que não sejam pisados, beliscados ou danificados por itens colocados em cima ou contra os mesmos, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento tem ventilação adequada. Não coloque nada em cima nem cubra o equipamento. Não utilize numa superfície almofadada que possa bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento numa superfície sólida e nivelada.

- **ESPAÇAMENTO** — As recomendações de espaçamento mínimo seguintes têm como base uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e os regulamentos EN (Europeus) em vigor desde o dia 1 de outubro de 2012 para acesso, passagem e desmontagem de emergência:
  - **Passadeiras —** um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em cada lado das passadeiras e 2 m (78 polegadas) atrás da máquina.
  - **Equipamento de cardio, à excepção de passadeiras** — um mínimo de 0,5 m (19,7 polegadas) em pelo menos um dos lados e 0,5 m (19,7 polegadas) atrás ou à frente da máquina.

  Deve ter-se em consideração os requisitos da Lei dos Americanos Portadores de Deficiência (ADA), Código 28 CFR (*consulte a Secção 305*). Para utilizadores situados nos Estados Unidos. As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir as normas industriais atuais. A área real para acesso, passagem e desmontagem de emergência é da responsabilidade das instalações. As instalações devem ter em consideração os requisitos de espaço total para treinar em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e quaisquer regulamentos locais, estatais e federais. As normas e os regulamentos podem ser alterados a qualquer momento.

  Importante: *estas recomendações de espaçamento devem ser utilizadas quando se estiver a posicionar o equipamento longe das fontes de calor como, por exemplo, radiadores, bocas de ar quente e fornos. Evite picos de temperatura.*
- Mantenha o equipamento longe da água ou humidade. Evite deixar cair alguma coisa em cima do equipamento ou derramar qualquer líquido para dentro do mesmo para evitar choque elétrico ou danificar a parte eletrónica.
- Ao utilizar a passadeira, fixe sempre o clip de segurança à sua roupa antes de iniciar o seu exercício físico. A não utilização de clip de segurança pode levantar um maior risco de ferimento em caso de queda.
- Tenha em atenção que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do utilizador, podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca foram concebidos apenas como um recurso para a determinação das tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere o equipamento elétrico em localizações húmidas ou molhadas.

- Nunca opere este equipamento caso verifique que o cabo ou o interruptor está danificado, não está a trabalhar corretamente ou caso tenha sido deixado cair, tenha ficado danificado ou tenha sido exposto a água. Nestes casos, contacte de imediato o Apoio ao Cliente.
- Faça a manutenção de modo a manter o equipamento em boas condições de operação, tal como descrito na secção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para a deteção de componentes incorretos, gastos ou soltos e, de seguida, corrija, substitua ou aperte-os antes de qualquer utilização.
- Caso planeie movimentar o equipamento, obtenha ajuda e utilize as técnicas corretas de elevação.
- Restrições de peso do equipamento: não utilize a passadeira caso pese mais de 180 kg (400 libras). Se pesar mais de 160 kg (350 libras), não corra na passadeira. Para todo o restante equipamento de fitness, o limite de peso é de 160 kg (350 libras).
- Utilize o equipamento apenas para o fim a que se destina tal como descrito neste manual. Não utilize peças acessórias não recomendadas pela Precor. Essas peças acessórias podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento em locais onde os produtos aerossóis (vaporizador) são utilizados ou quando é administrado oxigénio.
- Não utilize no exterior.
- Não experimente reparar o equipamento sem ajuda do técnico, à excepção do cumprimento das instruções de manutenção no manual proprietário.
- Nunca deixe cair nem introduza objetos numa abertura. Mantenha as mãos longe das peças em movimento.
- Não coloque nada nas barreiras de protecção fixas, barras de apoio, consola de controlo ou tampas. Coloque os líquidos, as revistas e os livros nos recipientes corretos.
- Nunca se incline nem puxe a consola.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa ou pode sofrer ferimentos derivados de choque elétrico. Leia o manual de montagem e manutenção antes da operação. Dentro do equipamento não há peças que possam ser reparadas pelo utilizador. Contacte o Apoio ao Cliente se o equipamento precisar de reparação. Apenas para utilização com a alimentação CA monofásica.

Educar os utilizadores

Perca algum tempo para consciencializar os utilizadores sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Utilizador* como no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes do seu clube ou estabelecimento que eles devem cumprir as seguintes precauções:

- Segure-se num apoio de mão ou manípulo fixos enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para a consola.
- Segure-se com uma das mãos num apoio de mão ou manípulo fixos sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas da consola.

Materiais perigosos e eliminação correcta

As baterias de equipamento de alimentação autónoma contêm materiais considerados nocivos para o ambiente. A lei federal requer uma eliminação correta destas baterias.

Caso pretenda eliminar o seu equipamento, contacte o Apoio ao Cliente de produtos comerciais da Precor para mais informações quanto à remoção da bateria. Consulte *Como obter apoio*.

Reciclagem e eliminação de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou eliminado de acordo com os regulamentos locais ou nacionais aplicáveis.

As etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/CE relativa ao equipamento elétrico e eletrónico (REEE), determinam o enquadramento da devolução e reciclagem do equipamento utilizado tal como aplicável na União Europeia. A etiqueta REEE indica que o produto não pode ser deitado fora, mas devolvido no final de vida de acordo com esta Diretiva.

De acordo com a Diretiva Europeia REEE, o equipamento elétrico e eletrónico (EEE) deve ser recolhido separadamente e reutilizado, reciclado e recuperado no final de vida. Os utilizadores de EEE com etiqueta REEE, de acordo com o Anexo IV da Diretiva REEE, não podem eliminar os EEE no final de vida como resíduos urbanos indiferenciados, devendo utilizar a estrutura de recolha disponível aos clientes para a devolução, reciclagem e recuperação do REEE. É necessária a participação do cliente de modo a minimizar quaisquer efeitos potenciais do EEE no ambiente ou na saúde humana devido à presença potencial de substâncias nocivas no EEE. Para a recolha e o tratamento adequados, consulte este link *Como obter apoio*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Este equipamento, quando equipado com uma consola de controlo tal como descrito neste documento, pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar a temperaturas entre –20 °C e 85 °C (–4 °F e 185 °F).

Radio Frequency Interference (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following twoconditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes diretivas da CE:

- Diretiva relativa aos equipamentos de rádio e equipamentos terminais de telecomunicações e ao reconhecimento mútuo da sua conformidade 1999/5/CE
- Diretiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Diretiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos elétricos e eletrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as diretivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos reguladores para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações regulamentares nesta secção aplicam-se ao equipamento de exercício físico e à sua consola de controlo.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

O equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos eletrodomésticos e análogos — Segurança)
- EN 957 (Equipamento de treino fixo, equipamento conforme a classe S/B)

Aviso regulador de PVS e P80

Este equipamento Precor foi testado e cumpre as seguintes normas de segurança aplicáveis.

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos áudio, vídeo e aparelhos eletrónicos análogos — Regras de segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de exercício Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais de definição dos limites aceitáveis para a interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION : Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

Este equipamento está em conformidade com as seguintes directivas da CE:

- Diretiva relativa à CEM 2004/108/CE
- Diretiva relativa à baixa tensão 2006/95/CE
- Diretiva relativa à restrição do uso de determinadas substâncias perigosas em equipamentos elétricos e eletrónicos 2002/95/CE

A conformidade com as diretivas foi verificada de acordo com as seguintes normas:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: todo o equipamento à excepção das passadeiras

Observação: trata-se apenas de uma recomendação. Devem ser seguidas as diretrizes do NEC (Código elétrico nacional norte-americano) ou os códigos elétricos locais.

É necessária uma ligação de alimentação separada para equipamento com a consola P80 ou ecrã Personal Viewing System (PVS). Podem-se ligar 10 ecrãs para um circuito de derivação de 20 amperes. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos ligados, então o número de ecrãs deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos normais divisores de potência das fichas IEC-320 C13 e C14 têm uma capacidade máxima recomendada de cinco ecrãs.

Figura 1: Fichas IEC-320 C13 e C14

Como obter apoio

Não tente reparar o equipamento à exceção das tarefas de manutenção. Caso detete a falta de algum item, contacte o seu revendedor. Para mais informações quanto aos contactos do apoio ao cliente ou uma lista dos centros de apoio autorizados Precor, visite o website da Precor em **www.precor.com**.

Obter documentação atualizada

A documentação atual dos produtos Precor está disponível em **www.precor.com/productmanuals**. Verifique se existem informações atualizadas regularmente.

Índice

Capítulo 1

Montar o EFX

AVISO **Irá precisar da ajuda de mais duas pessoas para montar esta unidade.** ***NÃO tente montar a unidade sozinho.***

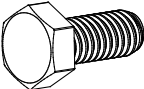
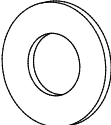
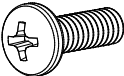
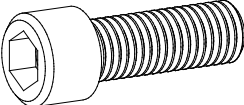
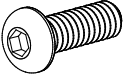
Importante: *as instruções nos procedimentos seguintes são descritas a partir da perspectiva de uma pessoa em pé* ***directamente em frente ao equipamento*** *(isto é, no lado oposto à consola de controlo de uma pessoa que estiver a utilizar o aparelho). Estas descrições podem não corresponder aos nomes de certas peças da lista, já que a nomenclatura dessas peças é feita em relação à parte traseira do equipamento.*

Para preparar o EFX para montagem:

- Abra a caixa e monte os componentes na sequência apresentada neste guia.
- Monte e opere o seu equipamento numa superfície nivelada e dura, na área em que pretende instalá-lo.
- Utilize um carrinho de mão ou carregador para mover a unidade EFX.

  Importante: *não segure a unidade por nenhuma peça plástica para movê-la. As peças plásticas são tampas não estruturais e não suportam o peso da unidade.*
- Instale a unidade num espaço amplo.
- Monte o equipamento de acordo com as orientações deste manual para evitar o risco de perda da Garantia Limitada Precor.

  Importante: *qualquer dano causado durante a instalação não será coberto pela Garantia Limitada Precor.*

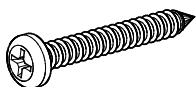
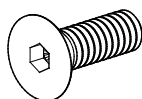
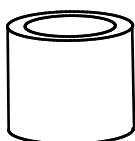
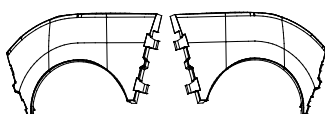
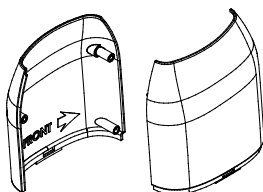
- Comece a instalação de todas as presilhas manualmente e, em seguida, aperte-as parcialmente. Não aperte totalmente as presilhas até ser instruído a isso.

  Importante: *ao apertar os parafusos com chave de torque, certifique-se de que a cabeça da presilha está paralela à superfície do produto. Caso contrário, pare de apertar para evitar um emaranhamento. Para evitar danos maiores, interrompa o trabalho de montagem e entre em contacto com o Suporte do Cliente.*

Requisitos para instalação

Antes da montagem, verifique se dispõe de todas as ferramentas e hardware necessários.

Kit de hardware (sem escala)

O kit de hardware enviado com o equipamento contém as presilhas e outros componentes de hardware mostrados na tabela a seguir. Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que o seu kit de hardware está completo. Caso contrário, entre em contacto com o Apoio ao cliente Precor.

Presilhas		Quantidade
	Parafusos de cabeça sextava (1¼ polegadas)	2
	Arruelas chatas (5⁄16 polegadas)	20
	Arruelas chatas (3⁄8 polegadas)	4
	Arruelas de pressão (5⁄16 polegadas)	20
	Parafusos de cabeça sextavada Phillips (¾ polegadas)	3
	Parafusos Allen (5⁄16 polegadas x 1¼ polegadas)	6
	Parafusos de cabeça redonda (5⁄16 polegadas x 1 polegada)	14

Presilhas		Quantidade
	Parafusos auto-roscantes (1½ polegadas)	4
	Parafusos sextavados de cabeça chata (¼ polegadas x ⅝ polegadas)	4
	Casquilhos	2
	Tampas de braço de ligação	2
	Tampas de braço pivotante	2

Tampas de eixo pivotante

Tampas do suporte vertical (conjuntos direito e esquerdo, embalados separadamente)

Ferramentas necessárias

- Chave Phillips #2
- Martelo de borracha
- Conjunto de chaves sextavadas padrão SAE
- Conjunto de chaves Allen padrão SAE
- Duas chaves 9⁄16 polegadas (de boca e estrela)
- Cortador de fios

Execução da montagem

PERIGO **Não tente ligar a energia eléctrica até que todos os procedimentos de montagem tenham sido finalizados e a consola esteja instalada correctamente.**

Enquanto monta o EFX, certifique-se de que monta o conjunto de cabos da consola conforme descrito, de forma que as ligações necessárias estejam acessíveis quando adicionar a consola.

Para iniciar a montagem:

1. Remova a tampa do elevador e coloque-a de lado.

   Importante: *a graxa no parafuso do elevador pode manchar as roupas. Tenha cuidado para não manchar as suas roupas com graxa enquanto remove a tampa do elevador. Não remova a graxa do parafuso do elevador, uma vez que ela é necessária para um funcionamento adequado.*

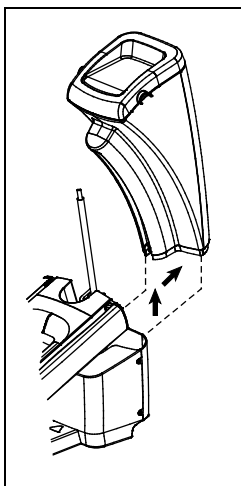



Figura 2: Remover a tampa do elevador

2. Passe o cabo pelo suporte vertical esquerdo. Prenda-o com fita adesiva no topo do suporte vertical para segurá-lo temporariamente.

   Importante: *não estique, dobre ou danifique o cabo. Cabos danificados por instalações incorrectas não serão cobertos pela Garantia Limitada da Precor.*

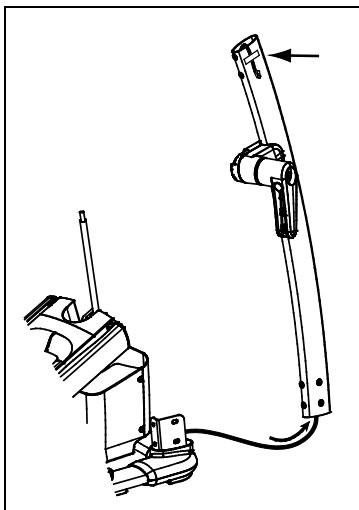



Figura 3: Passar o cabo através do suporte vertical

3. Prenda o suporte vertical esquerdo na estrutura base utilizando quatro parafusos de cabeça redonda, quatro arruelas de pressão e quatro arruelas de ⁵⁄₁₆ de polegada. Aperte parcialmente as presilhas.

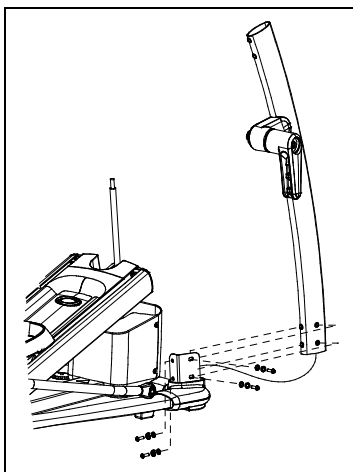



Figura 4: Fixar o suporte vertical na estrutura base

4. Repita os passos 2 a 4 para fixar o suporte vertical direito.
5. Utilizando uma chave sextavada em ângulo reto de 3⁄16″, remova os quatro parafusos de cabeça redonda de ¼″ x ¾″ segurando a tampa da base plástica central.
6. Remova a fita no topo do suporte vertical esquerdo.
7. Passe um dos cabos que deseja instalar para baixo pelo suporte vertical e depois pela parte interna do suporte do pé e de volta pelo membro da estrutura central. Repita este passo para posicionar os restantes cabos. A ilustração a seguir apresenta o trajeto geral dos cabos.

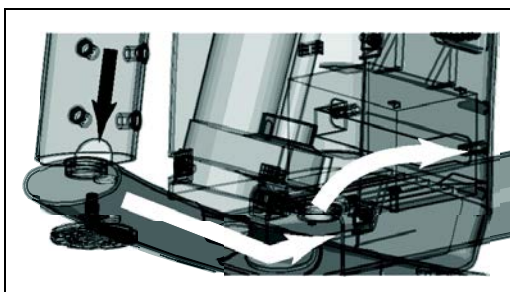



Figura 5: Trajeto de cabos no EFX

8. Puxe a extremidade do cabo para cima pela abertura logo atrás do motor do elevador, conforme apresentado na ilustração anterior.
9. Localize a extremidade com abas no acoplador da ficha modular. Coloque esta extremidade do acoplador na abertura quadrada no painel de entrada.
10. Deslize o terminal de encerramento rápido para a tomada de terra do cabo de alimentação sobre o terminal de aterramento na estrutura do equipamento.

11. Acople o cabo ao conector apropriado dentro da base do EFX, conforme apresentado na ilustração e na tabela seguintes.

    Importante: *instale o cabo coaxial utilizando uma chave de torque e torque que não exceda os 0,9 newton-metros (8 polegadas-libras). Se a chave de torque não estiver disponível, instale o cabo coaxial utilizando uma chave normal e aperte até ficar «firme + ¼ volta». É possível utilizar uma chave na porca interna para ajudar no processo de aperto.*

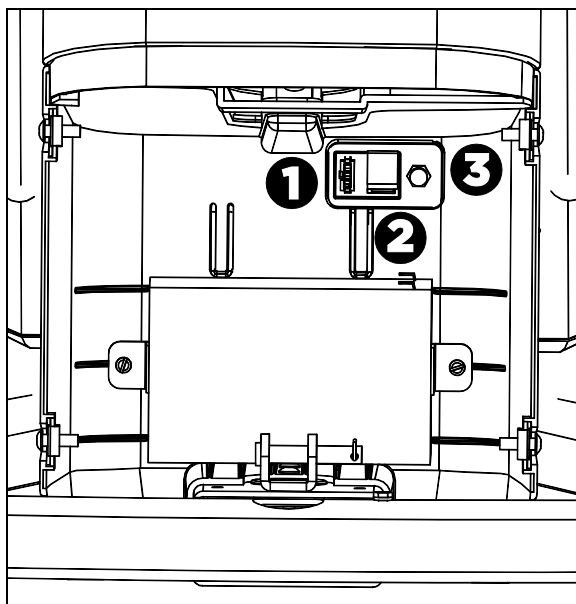



Figura 6: Pontos de ligação de cabos dentro da base do EFX

Ligue...	*A...*
O cabo de alimentação da consola (vermelho e preto, fios individuais)	Conector de energia no painel de entrada
O cabo de televisão (preto e redondo)	Conector coaxial no painel de entrada
O cabo Ethernet (preto e plano)	Placa modular de oito conectores no painel de entrada

12. Repita o passo anterior para ligar os restantes cabos.
13. Substitua a tampa da base plástica central e, em seguida, volte a colocar os quatro parafusos de cabeça redonda retirados com a tampa. Aperte completamente os parafusos.
14. Volte a colocar a tampa do elevador que foi removida no primeiro passo.

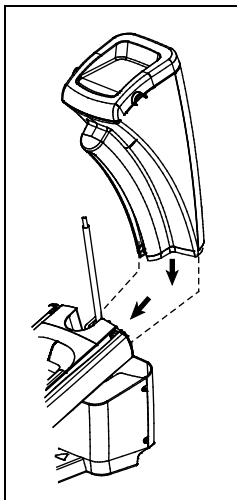



Figura 7: Substituição da tampa do elevador

Para montar o suporte da coluna central na estrutura:

Nota: confira se as presilhas da base estão soltas antes de instalar as presilhas do suporte da coluna central.

1. Peça ao seu ajudante para segurar no suporte da coluna central enquanto alinha os suportes de montagem interiores com os suportes verticais.
2. Aperte o suporte da coluna central em cada suporte vertical passando um parafuso de cabeça redonda, uma arruela de ⁵⁄₁₆ de polegada e uma arruela de pressão pelos orifícios de montagem.

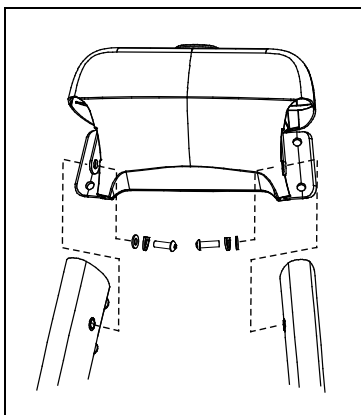



Figura 8: Visão traseira da fixação da consola

Importante: *ao apertar os parafusos com chave de torque, certifique-se de que a cabeça da presilha está paralela à superfície do produto. Caso contrário, pare de apertar para evitar um emaranhamento. Para evitar danos maiores, interrompa o trabalho de montagem e entre em contacto com o Apoio ao cliente.*

3. Verifique os alinhamentos e passe os quatro parafusos restantes do suporte da coluna central, quatro arruelas de 5⁄16 de polegada e quatro arruelas de pressão. Aperte com uma chave sextavada de 3⁄16 de polegada para que o conjunto fique unido, mas deixe espaço para ajustes.

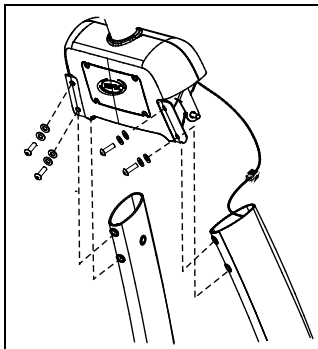



Figura 9: Fixação do suporte da coluna central

Para apertar as presilhas corretamente:

ATENÇÃO: as presilhas do suporte vertical devem estar alinhadas corretamente e devem ser apertadas com chave na ordem descrita abaixo. Se forem montadas incorretamente, os suportes verticais poderão raspar na rampa. Antes de começar, verifique se as coberturas da base e as tampas do elevador estão alinhadas corretamente e se o intervalo entre elas é regular. Se não estiverem, mova os suportes verticais até que as coberturas estejam alinhadas corretamente.

1. Aperte completamente os dois conjuntos de presilhas atrás do suporte da coluna central.

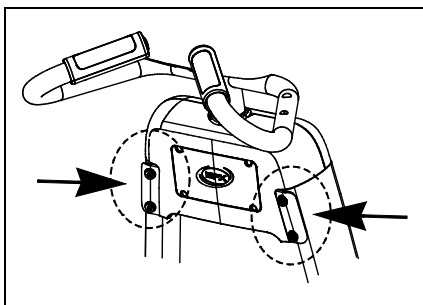



Figura 10: Apertar as presilhas atrás do suporte da coluna central

2. Aperte completamente as presilhas atrás de cada suporte vertical.

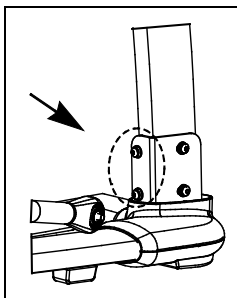



Figura 11: Apertar as presilhas traseiras nos suportes verticais

3. Aperte completamente as presilhas nos lados inferiores do suporte vertical.

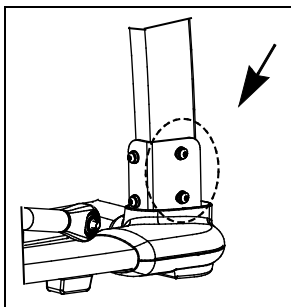



Figura 12: Apertar as presilhas frontais nos suportes verticais

4. Aperte completamente as presilhas na parte frontal do suporte da coluna central.

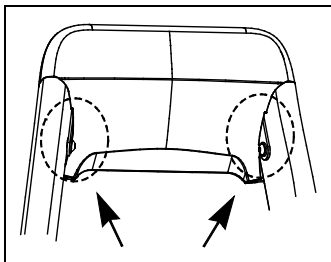



Figura 13: Apertar as presilhas frontais no suporte da coluna central

Para fixar o suporte da garrafa de água:

1. Posicione o suporte da garrafa de água conforme mostrado no gráfico e fixe-o ao manípulo fixo direito.

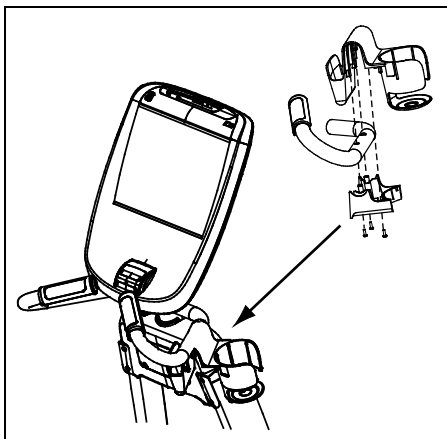



Figura 14: Fixação da garrafa de água

2. Prenda o suporte da garrafa de água no manípulo utilizando três parafusos Phillips.

Para acoplar os apoios de mão superiores:

ATENÇÃO: os manípulos podem oscilar e provocar lesões. Para evitar lesões, baixe os manípulos em direcção ao chão assim que a montagem do manípulo estiver concluída.

1. Para alinhar correctamente, gire o braço pivotante para uma posição horizontal. Aplique pressão para encaixar a cunha protuberante do manípulo no respectivo manípulo.

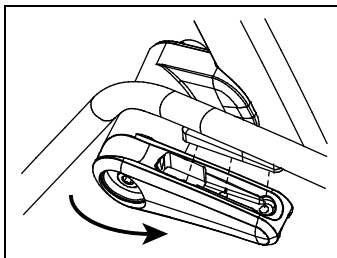



Figura 15: Fixação do manípulo e do suporte

2. Para fixar os manípulos superiores, coloque uma arruela de pressão e uma arruela de ⁵⁄₁₆ polegadas nos seis parafusos Allen e insira três parafusos em cada suporte do manípulo. Aperte completamente as presilhas usando uma chave sextavada de 6¼ polegadas.

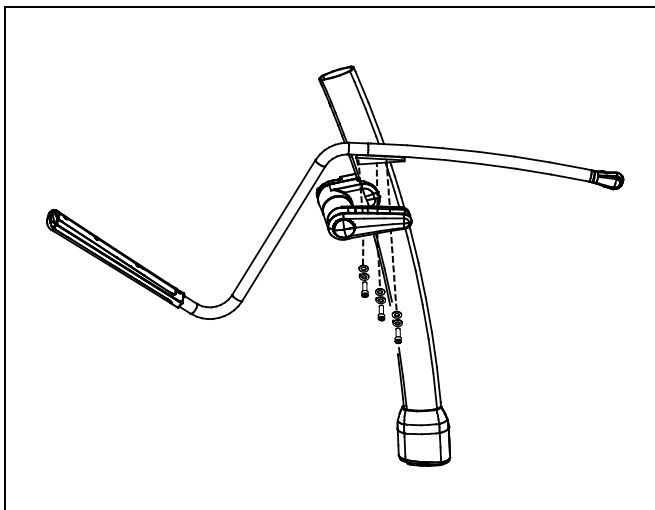



Figura 16: Detalhe da fixação do manípulo superior

Importante: *no passo a seguir, instale as presilhas na ordem apresentada. O casquilho desliza para dentro do braço de ligação. As cabeças dos parafusos permanecem ao lado da rampa do braço de ligação.*

3. Fixe os manípulos aos braços de ligação utilizando dois parafusos de cabeça sextavada, dois casquilhos e quatro arruelas de ⅜ polegadas.

   Observação: para maior facilidade de instalação, deslize o pedal correspondente até ao topo da rampa antes de fixar cada manípulo.

4. Aperte completamente as presilhas usando uma chave estrela de 9⁄16 polegadas.

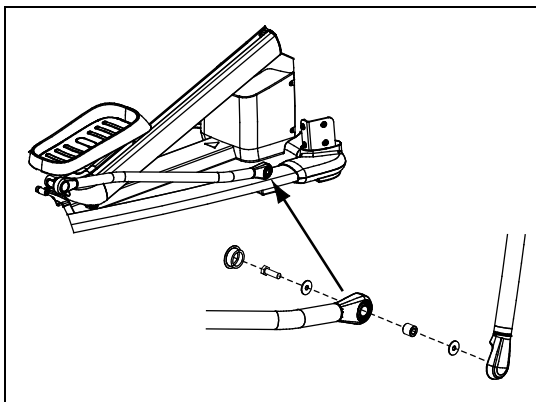



Figura 17: Fixação do braço de ligação

5. Alinhe o interior cortado da tampa do braço de ligação com o orifício de montagem do braço de ligação. Aplique pressão na tampa até que ela encaixe.

Para fixar as tampas do suporte vertical e as tampas do braço pivotante:

1. Coloque uma tampa interna e outra externa no suporte vertical em redor de um dos suportes verticais, alinhando-os de forma que as setas nas suas superfícies internas apontem para a frente da máquina.
2. Alinhe as saliências na tampa externa com os orifícios de parafuso na tampa interna.
3. Aplique pressão em ambos os manípulos, de forma a que as saliências se encaixem firmemente nos orifícios de parafuso.
4. Fixe as tampas do suporte vertical utilizando dois parafusos auto-roscantes.

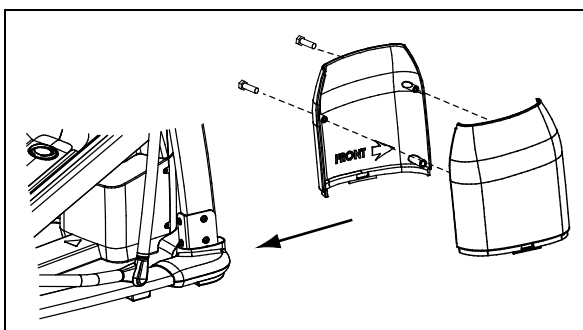



Figura 18: Fixação da tampa do suporte vertical (tampa direita apresentada)

5. Deslize as tampas para baixo e encaixe-as no suporte da base.

   Observação: certifique-se de que alinha as tampas de forma a que a borda de cada tampa encaixe dentro da extremidade do suporte da base e o gancho no suporte da base encaixe no sulco correspondente na tampa. Quando tiver encaixado as tampas no lugar, as superfícies das tampas e o suporte da base devem estar suavemente alinhados.
6. Repita os passos 1 a 5 para fixar o par oposto de tampas do suporte vertical.
7. Fixe as tampas do braço pivotante e encaixe-as com um martelo de borracha.

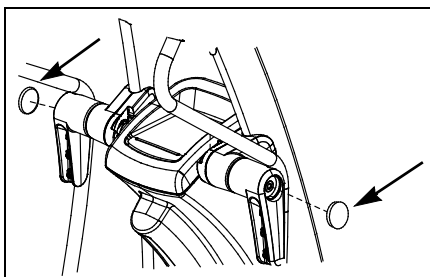



Figura 19: Fixação da tampa de braço pivotante

8. Insira duas tampas de eixo pivotante e pressione-as firmemente para que fiquem no lugar.

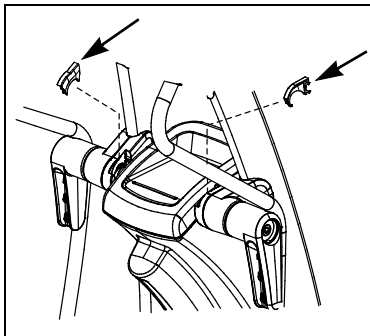



Figura 20: Fixação da tampa com eixo

Nivelar o EFX

Certifique-se de que a unidade está nivelada antes de permitir que alguém a utilize.

ATENÇÃO: para eliminar o movimento, certifique-se de que os pés ajustáveis estão em contacto com o solo.

Para nivelar a unidade:

1. Balance gentilmente a unidade. Se existe algum movimento, peça ao seu ajudante para inclinar a unidade para um lado enquanto localiza os pés ajustáveis.
2. Corrija a altura de cada pé ajustável, conforme as instruções a seguir.

Se desejar...	*Gire o pé ajustável...*
Levante a unidade	No sentido contrário aos ponteiros do relógio
Baixe a unidade	No sentido dos ponteiros do relógio

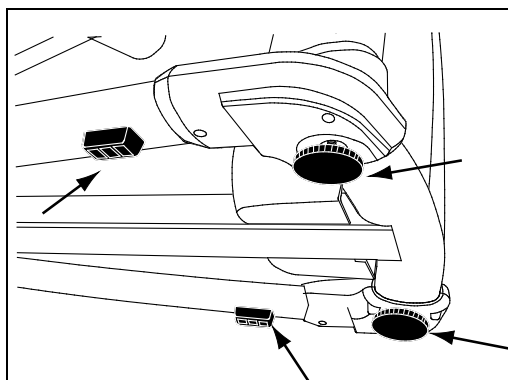



Figura 21: Localizações da pá de borracha e do pé ajustável

Importante: *coloque a unidade numa superfície plana. Com a rotação dos pés ajustáveis não se consegue compensar irregularidades extremas da superfície.*

Após concluir o ajuste da unidade, coloque-a no chão e verifique novamente se está nivelada.

Amaciamento do equipamento

Os equipamentos Precor não necessitam realmente de um período de amaciamento. No entanto, componentes móveis como tapetes, engrenagens e rolamentos podem acomodar-se durante o armazenamento ou o envio do equipamento. Por isso, o equipamento pode operar com um pouco de aspereza ou barulho quando for ativado pela primeira vez.

Normalmente, o equipamento volta ao funcionamento suave após um ou dois dias de utilização normal. Caso isso não aconteça, entre em contacto com o seu revendedor para receber assistência. Para obter mais informações, consulte *Como obter apoio*.

Capítulo 2

Instalar a consola

Para facilitar a instalação, todos as consolas Precor Série Experience utilizam os mesmos materiais para montagem e localizações dos conectores sempre que possível. A sequência de instalação de todas as consolas é a seguinte:

- Passagem do conjunto de cabos da consola
- Ligar os cabos
- Concluir a instalação (apertar os parafusos de montagem e fixar a cobertura traseira)

As secções seguintes descrevem como realizar estas tarefas.

Passar o conjunto de cabos da consola (P80)

Anteriormente na instalação, passou os cabos necessários através da estrutura da unidade base até à saída pela abertura no suporte da consola. À medida que alinha a placa traseira na consola com o suporte da consola, certifique-se de que o conjunto de cabos passa corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar o procedimento seguinte, remova a cobertura traseira da consola de controlo. Para remover a cobertura, utilize as unhas para soltar a borda inferior e, em seguida, agite a cobertura para cima e para fora como mostra a seguinte ilustração.*

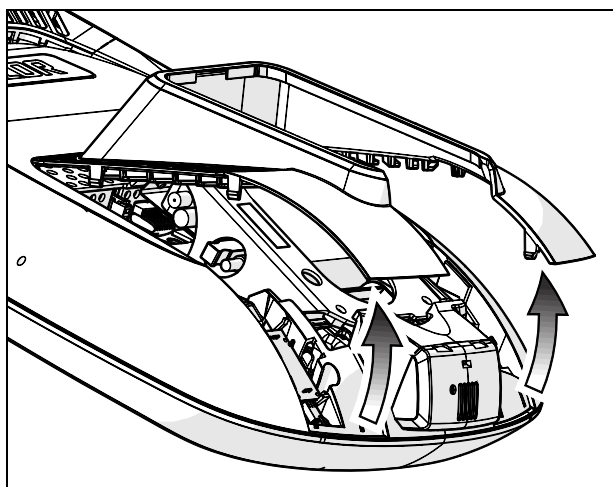



Figura 22: Remover a tampa de acesso da consola P80

Para passar o conjunto de cabos da consola:

1. Certifique-se de que passa o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio do suporte da consola na unidade base.
2. Posicione a consola sobre o respetivo suporte.

3. Coloque a consola no respetivo suporte de forma que o entalhe na parte inferior da placa traseira da consola encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte da consola, conforme é apresentado na figura abaixo.

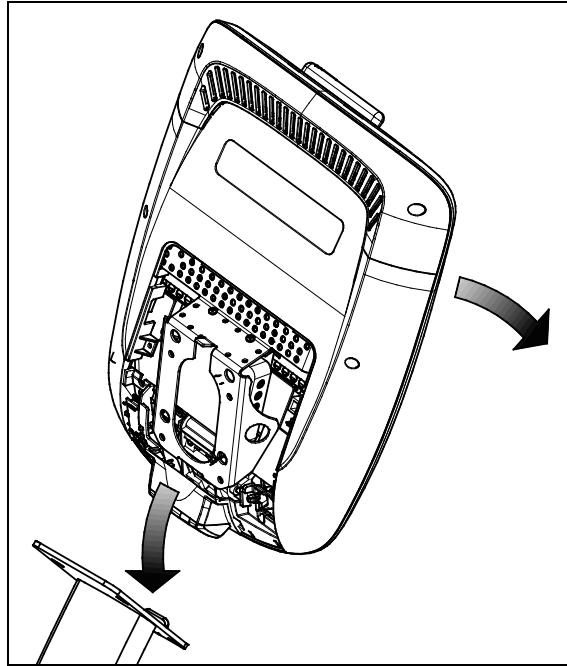



Figura 23: Posição da consola na unidade base

4. Incline a consola para a frente até que esta pare. Utilize uma das mãos para estabilizar a consola nessa posição ou peça ao seu ajudante que o faça.

Ligar os cabos (P80)

Após instalar a consola, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e fixe-os aos conectores de circuito adequados dentro da consola. Consulte a imagem e a tabela seguintes para identificar os cabos e conectores.

Importante: *todos os cabos devem passar pela abertura no centro do suporte da consola.*

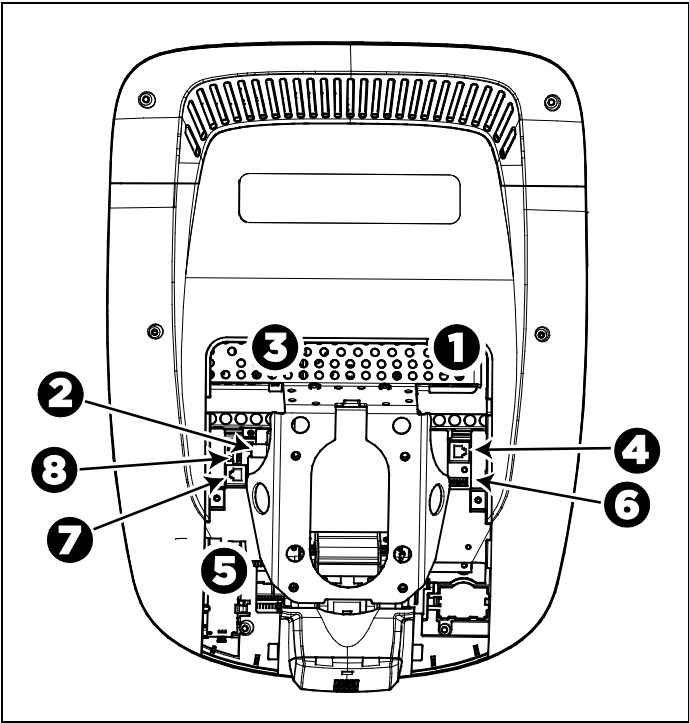



Figura 24: Ligações do cabo, consola P80

Tabela 1. Ligações internas do cabo P80

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Ethernet (LAN)	Modular de oito contactos, num cabo preto redondo	❶
Entrada de TV	Coaxial tipo F	❷
Alimentação	Cabo de alimentação dividido	❸

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Dados da unidade base	Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita	❹
Sensores de frequência cardíaca	Fita de quatro contactos, montada	❺
Chave de segurança (apenas passadeiras)	Fita de seis contactos, montada	❻
CSAFE	Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita	❼
Sensor de paragem automática (apenas passadeiras)	Fita de quatro contactos vertical, de encaixe único	❽

Para simplificar a instalação e a manutenção, passe e ligue os cabos de 1 a 5 de acordo com as instruções a seguir.

Nota: nas imagens desta secção, alguns cabos foram omitidos para facilitar a sua compreensão.

Ligar o cabo de televisão

O sintonizador de televisão da consola está montado dentro da placa traseira da consola. O sintonizador inclui um adaptador para cabos curtos que permite que a televisão seja conectada fora da placa traseira.

Para ligar o cabo de televisão:

1. Puxe o cabo pelo canto inferior direito da placa traseira.
2. Passe o cabo no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio em redor da parte externa da placa traseira.

   Importante: *no passo seguinte, instale o cabo utilizando uma chave de torque e torque para não exceder as 8 polegadas-libras. Se a chave de torque não estiver disponível, instale o cabo coaxial utilizando uma chave normal e aperte até ficar "firme + rotação de ¼". Pode também utilizar uma chave na porca interna para ajudar a apertar a ligação.*
3. Fixe o conector no cabo ao conector do cabo do sintonizador e aperte utilizando duas chaves de boca de 7⁄16 de polegada. Posicione os dois conectores acima do canto superior direito da placa traseira.

4. Utilize uma amarração de plástico para fixar os conectores na parte superior da placa traseira. Passe a amarração pelos dois orifícios pequenos próximos do canto superior direito da placa traseira e amarre e aperte firmemente os conectores. Corte e remova a extremidade protuberante da amarração.

A figura seguinte mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

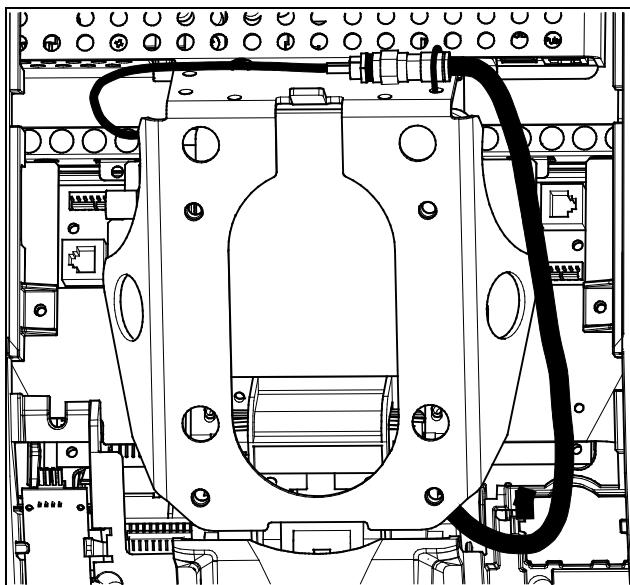



Figura 25: Ligar o cabo de televisão

Ligar os cabos de dados Ethernet e da unidade base

Os cabos de dados Ethernet e da unidade base passam através de uma abertura no canto superior direito da placa traseira e são ligados às entradas modulares próximas na consola. Por isso, é importante ter cuidado ao ligar os cabos. O cabo Ethernet preto é ligado a uma entrada logo abaixo do suporte de metal perfurado na parte superior da abertura na consola. O cabo de dados da unidade base cinzento é ligado a uma entrada inferior mais próxima da placa traseira.

Consulte a figura a seguir para obter a posição correta dos dois cabos.

ATENÇÃO: se ligar o cabo de dados da unidade base à entrada incorreta, o equipamento não irá funcionar.

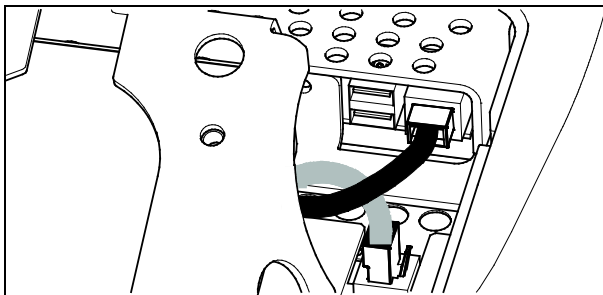



Figura 26: Ligar os cabos de dados Ethernet e da unidade base

Ligar o cabo do sensor de frequência cardíaca

O cabo do sensor de frequência cardíaca passa através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e para baixo em direção à placa de circuitos pequena na parte inferior esquerda da consola. A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

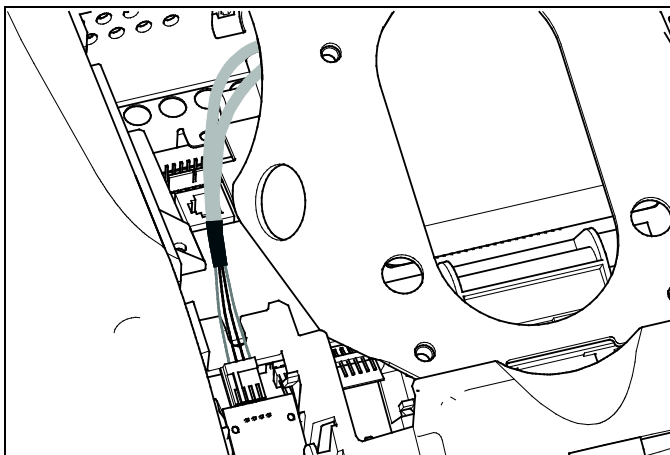



Figura 27: Ligar o cabo de frequência cardíaca

Ligar o cabo de alimentação

Passe o cabo de alimentação pela abertura no canto superior esquerdo da placa traseira. Na abertura próxima da estrutura de aço da consola, localize o conector de entrada de alimentação no cabo divisor de potência e ligue-o ao cabo de alimentação.

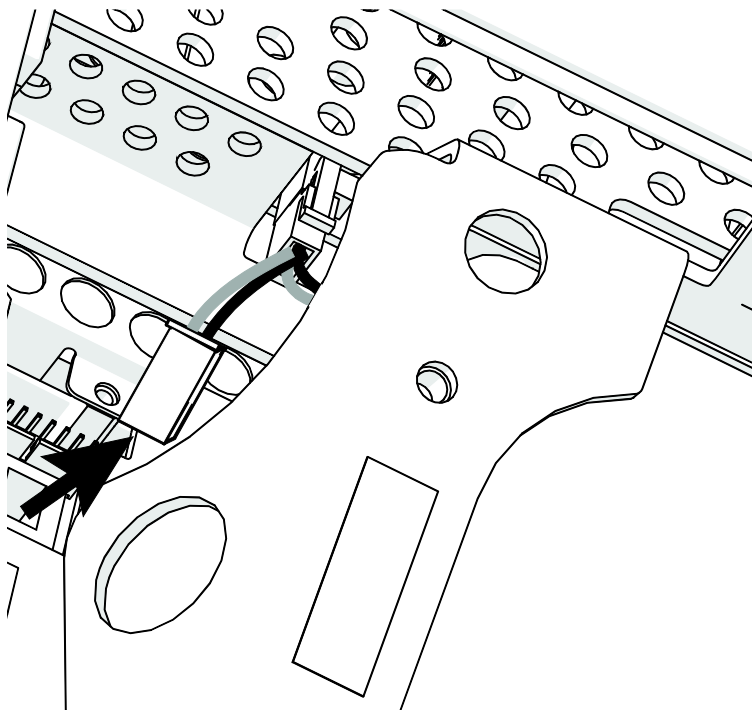



Figura 28: Ligar o cabo de alimentação

Concluir a instalação da consola (P80)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as ligações que já fez. Certifique-se de que todos os cabos estão ligados firme e completamente e de que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para concluir a instalação:

1. Passe o cabo extra por trás para o colo do tubo.
2. Incline a consola de controlo para trás (na sua direcção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte da consola e os orifícios dos parafusos se alinhem correctamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça chata de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte da consola e enrosque-os nos orifícios na placa traseira na consola. Aperte parcialmente os parafusos utilizando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas pequenas na parte superior da tampa traseira da consola com as ranhuras na parte superior da abertura na caixa da consola. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira as linguetas restantes na tampa traseira com as ranhuras correspondentes na caixa da consola.
6. Pressione cuidadosamente as extremidades da tampa traseira para a encaixar no lugar.

Passar o conjunto de cabos da consola (P30 e P10)

Anteriormente na instalação, passou os cabos necessários através da estrutura da unidade base até à saída pela abertura no suporte da consola. À medida que alinha a placa traseira na consola com o suporte da consola, certifique-se de que o conjunto de cabos passa corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar o procedimento seguinte, remova a cobertura traseira da consola de controlo. Deixe a cobertura e os materiais de montagem de lado, para utilização posterior.*

Para passar o conjunto de cabos da consola:

1. Certifique-se de que passa o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio do suporte da consola na unidade base.
2. Posicione a consola sobre o respetivo suporte.
3. Coloque a consola no respetivo suporte de forma que o entalhe na parte inferior da placa traseira da consola encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte da consola, conforme é apresentado na figura abaixo.

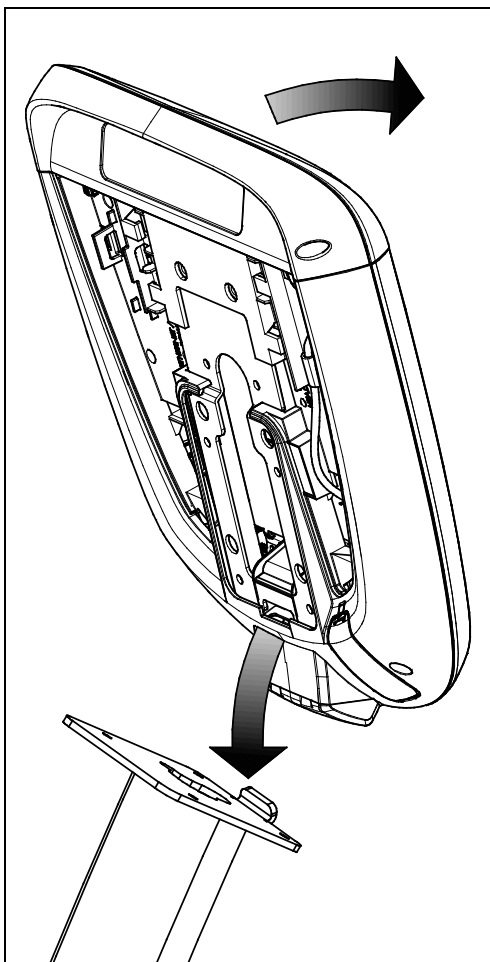



Figura 29: Posição da consola na unidade base

4. Incline a consola para a frente até que esta pare. Utilize uma das mãos para estabilizar a consola nessa posição ou peça ao seu ajudante que o faça.

Ligar os cabos (P30 e P10)

Importante: *passe todos os cabos através da abertura semi-circular logo acima da montagem da consola, conforme é apresentado na figura abaixo.* ***Não*** *tente posicionar os cabos através de outras aberturas ou pelo canal de aço acima da montagem.*

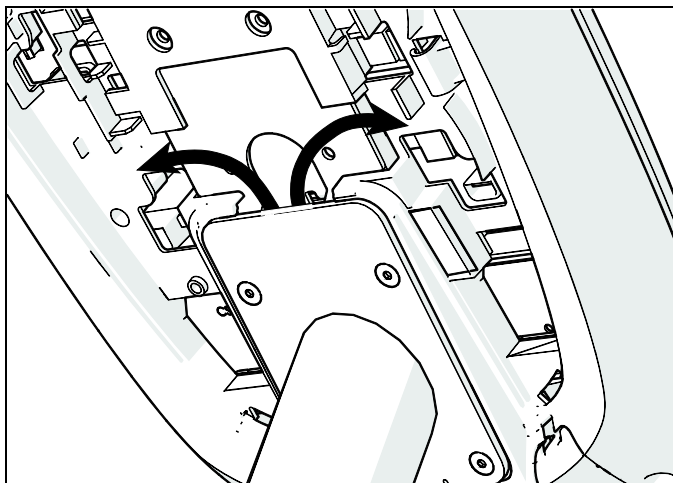



Figura 30: Passagem do cabo da montagem para a consola

Após instalar a consola, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos e fixe-os aos conectores de circuito adequados dentro da consola. Consulte a imagem e a tabela seguintes para identificar os cabos e conectores.

Importante: *todos os cabos devem passar pela abertura no centro do suporte da consola.*

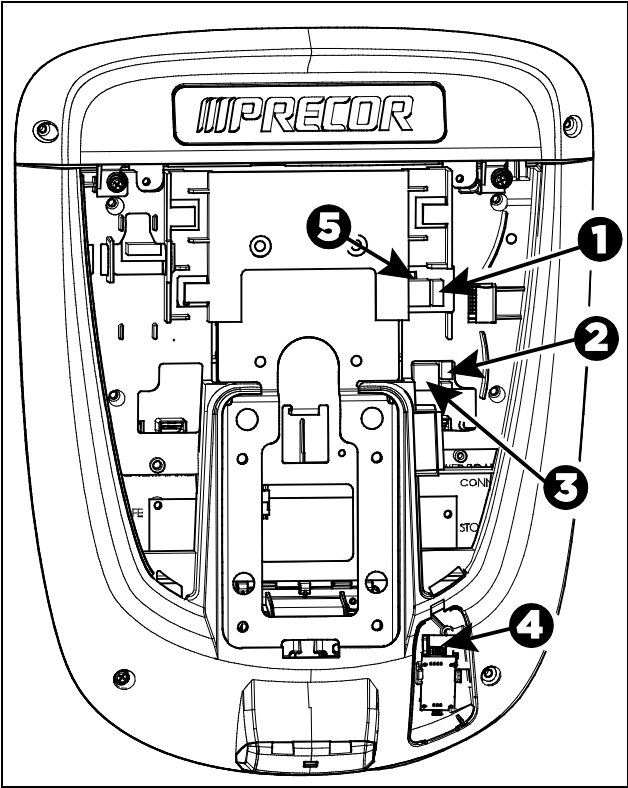



Figura 31: Ligações do cabo, consolas P30 e P10

Tabela 2. Ligações internas de cabo da P30 e P10

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Chave de segurança (apenas passadeiras)	Fita de seis contactos, montada	1
Sensor de paragem automática (apenas passadeiras)	Fita de quatro contactos, montada	2
Dados da unidade base	Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita	3

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Sensores de frequência cardíaca	Fita de quatro contactos, montada	❹
CSAFE	Modular de oito contactos, num cabo cinzento de fita	❺

Concluir a instalação da consola (P30 e P10)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as ligações que já fez. Certifique-se de que todos os cabos estão ligados firme e completamente e de que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para concluir a instalação:

1. Passe o cabo extra por trás para o colo do tubo.
2. Incline a consola de controlo para trás (na sua direcção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte da consola e os orifícios dos parafusos se alinhem correctamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça chata de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte da consola e enrosque-os nos orifícios na placa traseira na consola. Aperte parcialmente os parafusos utilizando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas pequenas Alinhe as duas linguetas na parte inferior da tampa traseira da consola com as ranhuras na parte inferior da caixa da consola. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira os dois parafusos Phillips n.º 8–32 x ½ polegada, que removeu antes, nos orifícios da borda superior da cobertura traseira da consola. Aperte os parafusos totalmente.

   Importante: *tenha cuidado para não apertar os cabos entre a cobertura traseira e as cabeças dos parafusos de montagem PVS.*
6. Aperte completamente os quatro parafusos de montagem (apertados parcialmente no passo 3) utilizando uma chave sextavada de 5⁄32 de polegada.

Verificar se o monitor de taxa de frequência cardíaca está a funcionar

Para verificar se o monitor de taxa de frequência cardíaca está a funcionar:

1. Comece a fazer exercício no equipamento.
2. Agarre os dois manípulos sensíveis ao toque.

   Observação: a frequência cardíaca é lida em dez segundos. Durante este tempo, o coração pisca no ecrã. Deve manter contacto com ambas as placas de metal em cada manípulo para garantir uma leitura exacta.
3. Olhe para o visor FREQUÊNCIA CARDÍACA. Após alguns segundos, um número será exibido, indicando a sua frequência cardíaca.
4. Se um número não aparecer no monitor de FREQUÊNCIA CARDÍACA, realize as seguintes verificações:
   - Verifique se o cabo está ligado correctamente.
   - Repita o teste com uma pessoa diferente. Apesar de o monitor da taxa de frequência cardíaca ser normalmente muito preciso, pode não funcionar correctamente para alguns indivíduos.

   Observação: se utilizar a monitorização sem fios da taxa de frequência cardíaca, repita este teste utilizando uma faixa peitoral ou um simulador de pulso sem fios, em vez de agarrar os manípulos sensíveis ao toque.

Capítulo 3

Manutenção

Para manter o equipamento a funcionar correctamente, realize as pequenas tarefas de manutenção desta secção nos intervalos mostrados na lista de verificação de manutenção. A não execução da manutenção do equipamento de acordo com as instruções desta secção poderá anular a Garantia limitada da Precor.

PERIGO **Para reduzir o risco de choque eléctrico, desligue sempre o equipamento da fonte de alimentação antes de o limpar ou de efectuar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento tiver alimentação própria mas também possuir um adaptador de energia opcional, desligue o adaptador.**

Limpeza diária

A Precor recomenda a limpeza do equipamento antes e depois de cada sessão de exercício. Para remover o pó e a sujidade do equipamento, limpe todas as superfícies expostas com um pano macio humedecido com um dos seguintes produtos de limpeza:

- Solução de 30 partes de água para 1 parte de Simple Green® (para mais informações, visite **www.simplegreen.com**)
- Produto de limpeza ENVIR-O-SAFE enriquecido com oxigénio ou concentrado para limpeza multitarefas, diluído de acordo com as instruções do fabricante (para mais informações, visite **www.daleyinternational.com**)

Alternativamente, pode limpar o equipamento com lenços de limpeza para equipamentos de ginástica Athletix (para mais informações, visite **www.athletixproducts.com**)

ATENÇÃO: leia e siga as instruções do fabricante, especialmente as instruções de diluição, antes de utilizar qualquer produto de limpeza nos equipamentos Precor. Não use produtos de limpeza concentrados sem diluição, nem produtos que contenham qualquer tipo de ácidos, pois prejudicam o revestimento protector do equipamento e anulam a garantia limitada Precor. Nunca despeje água ou borrife líquidos em qualquer peça do equipamento. Deixe o equipamento secar completamente antes de utilizá-lo.

Aspire o chão sob o equipamento com frequência para evitar a acumulação de pó e sujidade que possam interferir com o seu funcionamento. Utilize uma escova macia de nylon para limpar os sulcos no equipamento com pedais.

Inspecção diária

Pelo menos uma vez por dia, verifique se o equipamento apresenta os seguintes problemas:

- Correias a deslizar
- Presilhas frouxas
- Ruídos incomuns
- Cabos de alimentação desgastados ou desfiados
- Qualquer outra indicação de que o equipamento pode estar a precisar de manutenção

Importante: *se determinar que o equipamento necessita de manutenção, desligue todas as ligações de alimentação (televisão, Ethernet e alimentação) e retire-o da área de exercícios. Coloque um aviso de FORA DE SERVIÇO no equipamento e deixe claro a todos os utilizadores que o mesmo não deverá ser utilizado.*

Para encomendar peças ou entrar em contacto com um fornecedor de serviços autorizado Precor na sua área, consulte *Como obter apoio*.

Manutenção semanal

Realize as tarefas de manutenção a seguir semanalmente:

1. Desligue o fornecimento de energia externo.
2. Limpe as rampas e as rodas com água ou um detergente aprovado.
3. Inspeccione o cabo de alimentação para verificar se está pressionado sob o equipamento ou entre duas peças móveis.
4. Limpe o chão sob o equipamento utilizando um aspirador ou um pano húmido.
5. Quando o chão estiver completamente seco, volte a ligar a alimentação.
6. Teste todas as funções da consola, incluindo as características de monitorização da frequência cardíaca.
7. Verifique se a unidade está totalmente apoiada no chão. Todos os pés devem estar a tocar no chão e a unidade não deve balançar durante a utilização. Se não estiver, volte a nivelá-la conforme descrito em *Nivelar o EFX*.

Manutenção mensal

PERIGO **TENHA MUITO CUIDADO quando a tampa traseira de qualquer EFX for removida. Poderão ocorrer lesões graves se os dedos ficarem presos entre raios do volante, manivelas, braços móveis e a solda. É recomendado prender o braço móvel na manivela com um grampo. Preste atenção a outras pessoas na área de trabalho que possam mover o braço.**

Realize as seguintes tarefas de manutenção mensalmente:

1. Limpe a estrutura, a tampa e os braços com água ou um detergente aprovado.
2. Limpe o exterior da consola com uma esponja húmida ou um pano macio e seque com uma toalha limpa. Mantenha os componentes electrónicos longe da água para evitar choques eléctricos ou danos.
3. Limpe o ecrã táctil utilizando um pano macio que não seja de algodão e uma solução de 91% de álcool isopropílico (como é vendida ou diluída na mesma quantidade de água).
4. Remova a tampa traseira. Aspire os detritos com um aspirador, tendo o cuidado para não aproximar demais o bocal do aspirador de placas de circuito (a menos que o aspirador esteja protegido contra formação de energia estática).
5. Verifique a tensão das correias de accionamento e para subir no equipamento.
6. Limpe e lubrifique o parafuso do motor do elevador com graxa aprovada, como SuperLube® com graxa sintética Teflon® ou Mobil 1® (apenas para modelos de rampa ajustável).
7. Verifique se todas as presilhas estão apertadas e com o torque adequado.
8. Volte a colocar todas as tampas.
9. Verifique se a unidade está totalmente apoiada no chão. Todos os pés devem estar a tocar no chão e a unidade não deve balançar durante a utilização. Se não estiver, volte a nivelá-la conforme descrito em *Nivelar o EFX*.

Armazenamento do monitor de frequência cardíaca

Se tiver adquirido um monitor de frequência cardíaca opcional, armazene-o num local sem sujidade nem pó (por exemplo, num armário ou numa gaveta). Proteja o monitor de frequência cardíaca de variações extremas de temperatura. Não o armazene num local em que possa ser exposto a temperaturas abaixo de 0 °C (32 °F).

Para limpar o monitor de frequência cardíaca, utilize uma esponja ou um pano macio humedecido com água e sabão suave. Seque a superfície cuidadosamente com uma toalha limpa.

Mover o equipamento

O equipamento é muito pesado. Se estiver a planear movê-lo para uma nova localização, peça ajuda a um adulto e utilize técnicas de levantamento adequadas. Se o equipamento incluir rodas numa extremidade, utilize as rodas para reduzir a carga sobre si e o seu ajudante.

Recomendamos um carrinho de quatro rodas para mover os Elliptical Fitness Crosstrainers.

Armazenamento de longo prazo

Se não pretende utilizar o equipamento por um período prolongado, realize as seguintes tarefas para prepará-lo para o armazenamento:

- Se o equipamento possuir um cabo de alimentação, desligue o cabo.
- Se possuir um adaptador de energia opcional, ligue-o para evitar danos na bateria interna.
- Posicione-o de forma a que não seja danificado e não interfira com as pessoas e outros equipamentos.

Capítulo 4

Recursos com energia própria

Importante: *este capítulo do manual descreve equipamentos de fitness Precor que podem funcionar sem estarem ligados a energia CA. Isto inclui unidades equipadas com as consolas P10 ou P30. No entanto, as consolas P80 precisam de ser ligadas à alimentação de CA através das suas fontes de alimentação para funcionarem. Por isso, este capítulo não se aplica aos equipamentos com consolas P80.*

Em equipamentos com energia própria, o sistema inicializa e exibe o ecrã de boas-vindas quando um utilizador começa a fazer exercícios. Uma taxa mínima de movimento deve ser mantida para que a mensagem apareça, como é apresentado na tabela seguinte. Quando os requisitos são cumpridos, a energia gerada permite o funcionamento adequado do equipamento.

Tabela 3. Requisitos mínimos para operação

Equipamento	Taxa de movimento
AMT	40 passadas por minuto (SPM)
EFX	40 passadas por minuto (SPM)
Escalador	30 degraus por minuto
Bicicleta	20 rotações por minuto (SPM)

As informações aparecem quando a bateria estiver baixa ou quando a taxa de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos. O ecrã explica o que fazer para manter a força. Se as mensagens forem ignoradas, o equipamento começa os procedimentos de encerramento para manter a carga da bateria. Consulte *Ecrãs informativos antes do desligamento*.

É possível adquirir um adaptador de energia opcional, que fornece energia constante para o equipamento. Se está a planear alterar as configurações do clube numa unidade equipada com uma consola P30 ou P10, o adaptador de energia é altamente recomendado. Para adquirir o adaptador de energia opcional, entre em contacto com o seu representante. Consulte *Como obter apoio*.

Ecrãs informativos antes do desligamento

O equipamento economiza carga da bateria entrando num modo de encerramento. Se o utilizador não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de encerramento de 30 segundos.

Neste modo, a consola exibe um indicador de contagem regressiva e ignora todas as teclas pressionadas. Se não for detectado movimento ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador irá mudar e a contagem regressiva irá continuar.

Observação: o utilizador pode retomar o exercício antes de o período de contagem regressiva terminar e o programa irá continuar a partir do ponto em que foi pausado.

Importante: *se o equipamento estiver ligado a um dispositivo controlador CSAFE, o processo de encerramento seguido será ligeiramente diferente. Dez segundos antes do encerramento do equipamento, o mesmo encerra a sessão de exercícios e exibe uma mensagem de reinicialização enquanto se desconecta do dispositivo controlador CSAFE. Ele ignora todas as teclas pressionadas durante estes últimos dez segundos.*

Indicações de Bateria Baixa

Se ninguém utilizou o equipamento durante muito tempo, a bateria pode precisar de recarga.

Estas são algumas indicações de bateria fraca:

- Visor irregular ou oscilante.
- Perda de informações sobre o utilizador e os programas depois de o utilizador parar de fazer exercício, sem qualquer exibição do resumo de exercícios ou notificação de encerramento pendente.
- Impossibilidade de diminuir a configuração de inclinação (se existir)

Importante: *para manter uma fonte de alimentação constante, utilize o adaptador de energia opcional.*

Utilização do adaptador de energia opcional

Após ligar o adaptador de energia ao equipamento, ligue a outra extremidade na fonte de energia apropriada (120 V ou 240 V).

ATENÇÃO: quando o adaptador de energia opcional estiver a ser utilizado, certifique-se de que o cabo de alimentação não cria riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia eléctrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

A consola de controlo funciona de forma diferente quando o adaptador de energia está ligado. Como o adaptador de energia fornece uma fonte constante de energia, o utilizador pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de encerramento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o utilizador não retoma o exercício, a consola retorna ao ecrã de boas-vindas. O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual da sua consola de controlo para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa. Para saber como instalar o adaptador de energia, consulte *Kit do adaptador de energia opcional*.

Kit do adaptador de energia opcional

Se adquirir um adaptador de energia opcional, deverá também adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e as presilhas que ligam o adaptador de energia à placa inferior dos componentes electrónicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipa de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Como obter apoio*.

Importante: *se o equipamento incluir a consola P80, o adaptador de energia opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer energia contínua à unidade base e suportar a sua bateria interna.*

Depois de instalar o kit, ligue o adaptador de energia opcional ao equipamento. Ligue a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120 V ou 240 V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de energia.

Substituição da bateria

A bateria do equipamento foi desenvolvida para durar muito tempo. Contudo, se achar que a bateria precisa de ser substituída, entre em contacto com um técnico de serviço autorizado. Consulte *Como obter apoio*.

ATENÇÃO: a bateria dentro do equipamento contém materiais nocivos e deve ser eliminada de acordo com os Regulamentos relativos aos resíduos perigosos. Para utilizadores situados nos Estados Unidos. Consulte *Materiais perigosos e eliminação correcta*.